

la búsqueda del

# Ki

Kenji Tokitsu





# LA BÚSQUEDA DEL KI



Kenji Tokitsu



España	Argentina	México
<p><i>Editorial Paidotribo</i>            Les Guixeres            C/ de la Energía, 19-21            08915 Badalona (España)            Tel.: 00 34 93 323 33 11            Fax: 00 34 93 435 50 33            www.paidotribo.com            paidotribo@paidotribo.com</p>	<p><i>Editorial Paidotribo Argentina</i>            Adolfo Alsina, 1537            1088 Buenos Aires (Argentina)            Tel.: (541) 1 43836454            Fax: (541) 1 43836454            www.paidotribo.com.ar            paidotribo.argentina@paidotribo.com</p>	<p><i>Editorial Paidotribo México</i>            Pestalozzi, 843            Col. Del Valle            03020 México D.F.            Tel.: (525) 5 55 23 96 70            Fax: (525) 5 55 23 96 70            www.paidotribo.com.mx            paidotribo.mexico@paidotribo.com</p>

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Copyright de la obra original: © Éditions Dés Iris, 2004

Título original: *La recherche du ki dans le combat*

Traducción: Imma Estany

Diseño de cubierta: David Carretero

© 2006, Kenji Tokitsu

Editorial Paidotribo

Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona (España)

Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33

E-mail: [paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com)

<http://www.paidotribo.com>

Primera edición

ISBN: 84-8019-840-0

Fotocomposición: Bartolomé Sánchez

[bartez@telefonica.net](mailto:bartez@telefonica.net)

Impreso en España por Sagrafic

# ÍNDICE

PRÓLOGO 7

ITJNERARJO: LA BÚSQUEDA DEL KI 9

El ki y los japoneses 9

Un callejón sin salida en el camino de las artes marciales 11

El primer encuentro 15

¿El ki puede hacer volar a un hombre? 17

Los escollos 21

El abandono del makiwara 23

El estudio del qi gong 25

El taiki-ken y el yi chuan 28

La práctica correcta de un método 34

Perseverancia 37

EL ENCUENTRO CON EL DR. YAYAMA 41

El método Yayama 47

Un sistema para objetivar el ki: el test o-ring 50

Curar por medio del ki 52

El ki y la tensión muscular 55



## EL MÉTODO YAYAMA: UN CAMINO DIRECTO 57

La base del shoshuten 57

Formar una bola de ki 67

Practicar el shoshuten 68

¿Cómo conocer el sentido del shoshuten? 70

La columna vertebral y el shoshuten 74

El ejercicio del cocodrilo 78

1. El kata del péndulo
2. El kata del pájaro
3. El kata de la tortuga
4. El kata del dragón
5. El kata del oso

## EL SINGIFICADO DEL KIKO 81

Para practicar el kiko con eficacia 81

El zazen y el ki 83

El ki y los ejercicios corporales 86

El kiko y la actividad del cerebro 90

El zero search 93

El alcance del test o-ring 97

El budismo esotérico y el kiko 101

El entorno interno del cuerpo 104

El kiko en la vida 107

## EL KI APLICADO A LAS ARTES MARCIALES 111

El ki y el combate 112

La respiración de integración 116



*Los chakras en el método del kiko* 120

*El sentido del yi chuan* 124

*Una apertura* 126

## *SALUD Y BIENESTAR, LOS FUNDAMENTOS DE LA EFICACIA: EL JJSEJ-BUDO* 133

*El ki y la eficacia del tai chi chuan* 133

*El zheng li o la integración de tensiones concurrentes* 136

*Convergencia del tai chi y del ritsu-zen* 138

*Los niveles de comprensión* 143

*El zheng li y el ki* 145

*Algunas hipótesis* 148

*Una síntesis* 151

## *LA DANZA DE LA ENERGÍA* 157

*El descubrimiento de la Danza de la energía* 157

*¿Por qué aprender un arte marcial sintiendo dolor?* 161

*Los fundamentos técnicos de la Danza de la energía* 164

*Los objetivos de la Danza de la energía* 166

*Un método para vivir bien* 171

## PRÓLOGO

De niño, me enfrenté muy pronto a la sensación de que las palabras no eran capaces de expresar todo lo que yo sentía. De adolescente, me inculcaron unos modelos racionales, «cartesianos a la japonesa». Entonces rechacé aquello que sentía intuitivamente. Hoy pienso que en ese momento inhibí todo lo que se relacionaba con el ki. En japonés este término designa un nivel de la realidad difícilmente tangible y que por ello escapa a la racionalidad habitual. Me convertí en un joven intelectual japonés que se inspiraba en los modelos occidentales. La negación de una parte de mis raíces no facilitó la resolución de mis problemas existenciales, particularmente en la época de la adolescencia. Practiqué las artes marciales sin resolver estos problemas.

Hasta cerca de los treinta y cinco años de edad no admití lo que había rechazado mi entorno intelectual: el ki. Me lancé apasionadamente en su búsqueda. Ello significaba un cuestionamiento radical de mi enfoque de la vida, ya que se trataba de un cambio cualitativo de mi forma de actuar, de pensar y de sentir el mundo externo e interno.



El ki, presente en la experiencia cotidiana y en el saber tradicional del pueblo japonés de mi infancia, me pareció extrañamente misterioso, si bien, dotado de algo verdadero, esencial para la vida. Tuve la intuición de que encerraba la pista secreta de un camino que conducía al nivel más alto de la vía marcial.

# JITNERARJO: LA BÚSQUEDA DEL KI

## *El ki y los japoneses*

Los japoneses utilizan un gran número de palabras y expresiones que incluyen la palabra «ki». «Es agradable», se dice «el mantenimiento del ki es bueno»; «entenderse bien», se dice, «los ki están de acuerdo», «hace bueno» se dice «el ki del cielo es bueno»; «tener fuerza de carácter», se dice, «tener el ki fuerte»... De hecho, en la vida diaria de los japoneses el ki es omnipresente. Sin embargo, no lo conciben de forma clara. Pese a que utilizan con frecuencia la palabra «ki», no piensan en su significado. Dicen: «No pienso en particular en el ki y no le presto importancia, es una simple expresión».

La construcción de los edificios tradicionales está jalonada por una serie de ceremonias. Todavía hoy, cuando se construye una fábrica de electrónica ultramoderna, previamente al comienzo de los trabajos el sacerdote sintoísta celebra el *jichin sai*. Esta ceremonia tiene como objetivo purificar el ki del lugar y aplacar al dios de la tierra. Si usted pregunta a los directivos de la empresa si creen en el ki y en el dios de la tierra,



todos ellos responderán: «No creo en el dios ni en el ki, pero haciendo esta ceremonia nos sentimos tranquilos (*ki ga ochitsuku* o *kibun ga ii*), sencillamente. No la hacemos por una creencia particular...»

Es cierto que el término «ki» aparece a menudo en la lengua japonesa, pero los japoneses lo usan sin pensar. El ki está tan intrínsecamente presente, tan profundamente anclado en la sensibilidad de los japoneses, que no le prestan una atención particular. Para los japoneses, el ki es algo evidente, escapa a la reflexión especulativa. El ki es como el aire. ¿Quién prestaría atención al aire, a un cambio en el aire, si siempre mantuviese su pureza original? Aprendemos a distinguir las calidades del aire después de la experiencia de respirar un aire impuro.

Si actualmente los japoneses empiezan a prestar atención al ki, sin duda es porque algo está cambiando en profundidad en su sensibilidad respecto al entorno. ¿Es positivo o es una señal de un cambio preocupante? En mi opinión, es ambas cosas a la vez.

Para preocuparnos, basta con observar las modificaciones del entorno natural de Japón, sobre todo la calidad del aire que respiran los japoneses y la del agua que beben. ¿Cómo viven los japoneses en la ciudad? ¿Qué comen? En las estanterías de alimentos de los supermercados, los productos vienen en envases llamativos, expuestos de forma cuidada, incluso elegante. No obstante, muchos japoneses se quejan de la calidad de los alimentos, afirman que les falta ki, es decir, que no transmiten bastante energía.



La sensación de esta falta llega a tal punto que algunas personas empiezan a reivindicar y a tomar iniciativas para restituir la calidad del ki, al igual que la del aire y la del agua.

Pienso que los japoneses empiezan a darse cuenta plenamente del fenómeno del ki justamente porque su ausencia y su alteración desde hace un tiempo son patentes en la vida cotidiana.

Si el término «ki» es una forma lingüística que se ha aplicado a un fenómeno energético universal, la degradación observada también debería ser universal. El fenómeno que los japoneses captan con la palabra «ki» se concibe y se vive de distinto modo en otras culturas. Sin embargo, la existencia de la palabra facilita la conceptualización de los hechos.

### *Un callejón sin salida en el camino de las artes marciales*

Empecé a interesarme por el ki hace unos veinte años precisamente por ser consciente de una carencia.

En aquella época –a finales de la década de 1970 y principios de la de 1980– atravesaba una etapa negra, dedicaba la mayor parte de mi vida a la práctica del kárate y me encontraba en un callejón sin salida. Me preguntaba por el sentido de las técnicas de los kata, pero no hallaba una respuesta satisfactoria. Miraba a mi alrededor; las personas mayores que hacían la función de maestros de kárate ocultaban su dolor de espalda y de articulaciones y seguían con su oficio de «maestro». Yo no veía ya una imagen ni un ideal que pudiese encontrar en el entorno del kárate. Leía,



pensaba, entrenaba y entrenaba... sin encontrar un camino. Cuanto más entrenaba, más me sentía caer en un abismo negro, vertiginoso.

Incapaz de encontrar el camino a seguir, estaba seguro de que faltaba algo en las enseñanzas que había recibido y tenía que encontrar ese algo.

En Japón, desde muy joven estudié kárate y judo. Empecé a estudiar kárate a los quince años. Practiqué apasionadamente el kárate de estilo Shotokan durante unos quince años con la convicción juvenil de que el kárate Shotokan era el mejor del mundo.

No obstante, antes de llegar a los treinta años sufrí varios accidentes traumáticos a consecuencia de los entrenamientos. Al examinarme a mí mismo, y observando luego a mis condiscípulos y a mis mayores en este camino, constaté que en este estilo de kárate se producía un gran número de traumatismos físicos, sobre todo entre las personas de más de treinta años. Se trataba sobre todo de lesiones de espalda y articulaciones. Como profesor joven, tuve ocasión de tratar con maestros de kárate de más edad. Todos ellos sufrían dolores de espalda y articulaciones.

Entonces me pregunté: «Con tantos problemas en esta etapa temprana de mi vida, ¿cómo podré recorrer el camino del budo que dura toda la vida? ¿No habrá un error en el método de entrenamiento?»

Un día, uno de los maestros a quien yo respetaba me hizo esta confidencia:

«Tengo cincuenta y tres años. Alcancé mi plenitud a los cuarenta y cinco. Desde entonces me encuentro en una pendiente de



fuerte descenso. Mi cuerpo se ha roto por todas partes, tengo dolores todos los días y he de hacer mucho calentamiento antes de dar clases o de hacer una demostración...» Una vez que estaba en la sala de entrenamiento, ninguno de sus alumnos podía sospechar su problema, pero por dentro él sufría.

He conocido de cerca a varios maestros cuyo estado de salud y condiciones físicas aún eran peores. Pero un maestro profesional no muestra sus debilidades ante los alumnos. Si las mostrase, sería como dejar ver su debilidad, su vulnerabilidad, indicios negativos de su práctica y de su método, lo cual le comportaría una pérdida de credibilidad.

Al observar el estado de estas personas mayores, pensaba que acumulando tantos traumatismos inevitablemente tendría que apartarme de la práctica con la edad. Con todo, según la tradición del budo japonés, el camino de la práctica dura toda la vida y el practicante debe mejorar su nivel aunque tenga más de sesenta o setenta años...

Pese a prestar gran atención, no pude encontrar a un solo maestro de kárate que respondiese a la imagen que yo buscaba: un karateka cuyo arte brillase con la edad. Muchos habían sido buenos en su juventud, pero con la edad habían ido perdiendo parte de su capacidad. Todos decían que eran mucho más fuertes diez o veinte años antes... Pero ¿y ahora?

No obstante, sus alumnos los respetaban y consideraban que aún eran los más fuertes. Como deseaban tener un maestro fuerte, necesitaban



creer que su maestro estaba en posesión de la verdad... Pero yo constataba que esos maestros ya no tenían la capacidad en la que sus alumnos creían o querían creer.

Con la edad, la mayoría de los maestros se apartan paulatinamente del ejercicio del combate, y mucho antes de los cincuenta dejan de luchar. Se refugian cada vez más en el ejercicio del combate convencional y en los kata, decorando su práctica con palabras filosóficas. El kárate se convierte en una práctica espiritual. Si éste fuese realmente el caso, sería magnífico, pero no creo que la práctica espiritual sea fácil. Para que la práctica del kárate se pueda confundir con una práctica espiritual, hay que atravesar un largo período de práctica corporal repleta de dificultades. En mi opinión, se habla con demasiada facilidad del espíritu.

Para mí, el budo es ante todo una práctica corporal. Es cierto que la filosofía lo acompaña, pero la filosofía separada de la práctica del combate me parece una justificación para quienes abandonan la vía difícil.

Los maestros de cierta edad que continuaban practicando los kata me parecían respetables, pero para mí eso no era suficiente. Yo percibía profundamente la falta de algo fundamental en el método del kárate. Actualmente tengo cincuenta y seis años; cuando escribo estas líneas pienso en los maestros de diez a quince años mayores que yo que para mí han sido modelos. Constato con tristeza que muchos han muerto y que ninguno de los que todavía viven goza de buena salud. No puedo evitar pensar que mi cambio de método me ha permitido escapar del mismo destino.



### El primer encuentro

En 1982, a través de un amigo, conocí a K. Nishino (1925– ), que estaba de viaje en París.

La razón por la que me convertí en su alumno es sencilla y directa. En primer lugar, crucé mi brazo con el de K. Nishino para el ejercicio de *tuishou* (empuje de manos); perdí el equilibrio y me dominó. Noté que tenía una fuerza que yo no poseía. Cuando golpeó mi antebrazo con el suyo, sentí un dolor fulgurante, como nunca lo había sentido en el curso de mi práctica del kárate. Me dije que tenía que aprender a dominar esa energía. Inmediatamente le pedí que me aceptase como alumno. Y lo hizo.

Nishino enseñaba en Tokio un método de respiración a unos diez alumnos. Se trataba de una forma de *qi gong* (*kiko*)<sup>1</sup> que había ideado a partir de su experiencia personal. Así, durante cuatro años, volví cada año a Japón, donde permanecía entre uno y tres meses para recibir sus enseñanzas.

Por primera vez experimenté la posibilidad de educar mi cuerpo a partir del interior y de reforzarlo por medio del ki. Respiramos con los pulmones y por la piel. Asociando el ejercicio de respiración a distintos tipos de imágenes, podemos estimular el cuerpo de una forma inhabitual y despertar diversas sensaciones cutáneas. Al principio, la mayoría de las personas se extrañan al sentir picor en las manos, los brazos e incluso en la espalda o en la cabeza. Luego descubren otros registros de sensaciones corporales. Es el comienzo del ejercicio interno o de energía.

<sup>1</sup>Qi gong en chino o kiko en japonés.



En el *dojo* de K. Nishino éramos sólo seis o siete cada mañana. Como yo había ido a Japón principalmente para aprender su método, pasaba el mayor tiempo posible cerca del maestro. Después de la clase de la mañana los otros alumnos normalmente se iban a trabajar, pero yo disponía de todo el tiempo. K. Nishino me tenía con él a veces hasta medianoche. Al volver a París practiqué la respiración durante unas tres horas todos los días. Lo hice durante cuatro años.

Desarrollé una sensibilidad cutánea gracias a la cual empecé a explorar sensaciones cada vez más profundas. Tenía la impresión de sentir los músculos de una forma más amplia y profunda, tenía la sensación de notar los huesos y la médula. Practicando el método de respiración empecé a experimentar diversas sensaciones nuevas y obtuve más fuerza en las técnicas de ataque y defensa. Continué practicando la respiración llevado por la pasión.

K. Nishino había sido alumno de K. Sawai (1903–1987), fundador del taiki-ken (boxeo del gran ki). Por lo tanto, también estudié taiki-ken. Con el ejercicio de la respiración y la práctica del taiki-ken, entré en una nueva fase, la del ki. Me sumergí en la práctica de estas dos disciplinas. Fue el principio de mi viaje por el dominio del ki. Mi viaje de búsqueda todavía continúa, y creo que durará hasta el final de mis días.

Acercarme al ki también me facilitó el estudio del tai-chi chuan. Con todo, seguía practicando el kárate. En aquella época, dedicaba a la práctica de las artes marciales casi todo el tiempo de que disponía durante el día.



Entre el ejercicio de la respiración, el ritsu-zen, el kárate, el tai-chi chuan y las clases que daba a mis alumnos, dedicaba diez horas a las artes marciales.

### *¿El ki puede hacer volar a un hombre?*

Cuando me hice alumno de K. Nishino, él sólo tenía unos diez alumnos. Yo iba a Japón durante el período de vacaciones para entrenar con él. Entrenaba desde la mañana hasta el atardecer.

Al cuarto año, cuando volví como de costumbre, pensaba coincidir con unos diez alumnos; para gran sorpresa mía, me encontré en la sala con más de doscientos alumnos nuevos. K. Nishino me presentó a sus alumnos como uno de sus discípulos más antiguos e instructor de su escuela. Aquella vez, tuve que enseñar en lugar de aprender. Enseguida comprendí que K. Nishino se proponía difundir su método de forma masiva. Si el método era bueno, ¿por qué no?

Pero empezó a aflorar un problema curioso. Sus antiguos alumnos, mis condiscípulos, salían volando cuando K. Nishino les proyectaba su ki. Volaban de un modo espectacular, como si recibiesen un golpe violento, invisible. Cuando uno de sus alumnos volaba, K. Nishino decía: «Ahí está, tu ki se ha fortalecido». Según decía, el alumno volaba porque había logrado aumentar el nivel de su ki, creando así una interferencia que le hacía salir por los aires. Así pues, volar era un indicio positivo en el ejercicio del ki; pero a mí no me convencía. En mi opinión, los que volaban



se adaptaban más o menos inconscientemente al ki y a las expectativas de su maestro.

En cierto modo, era adular al maestro respondiendo a sus expectativas implícitas; eso no me gustaba. Para mí, ir a Japón era invertir un tiempo valioso y dinero para progresar en artes marciales y profundizar en ellas. No podía hacer teatro. Si el ki de K. Nishino me hubiese proyectado de verdad, me habría sentido muy satisfecho de descubrir una esfera superior en el arte de la lucha, pero no era el caso. Su ki nunca me proyectó. K. Nishino podía hacerme retroceder empujando con su mano, se trataba de una prueba de fuerza y de técnica, pero su ki nunca hizo que me moviera. Dos de mis condiscípulos tampoco se movían. Pasaré por alto los detalles. Acabé por dejar la escuela de K. Nishino, y más tarde me enteré de que esos dos condiscípulos también se habían ido.

Estudí el fenómeno en el que las personas salen volando al recibir el ki del maestro. ¿Por qué proceso un hombre es proyectado por el ki?

El método de respiración de K. Nishino era una forma de kiko. Ejercitándome en ese método me hice más sensible al ki. Al mismo tiempo que el picor en las manos, empecé a sentir sensaciones corporales diversas alrededor de la columna vertebral y de la espalda, en la cabeza y el cóccix. Me hice sensible al ki de otra persona. Sentía la emanación del ki de K. Nishino. No obstante, esa sensación no llegaba a proyectarme hacia atrás. ¿Por qué los demás sí eran proyectados?



He aquí mi razonamiento.

K. Nishino desprende ki, esto es una realidad. Pero no es capaz de hacer volar una hoja de papel de veinticinco gramos con su ki. Entonces, ¿por qué un hombre que es tres mil veces más pesado que una hoja de papel vuela a causa del ki? La respuesta es sencilla: porque el hombre vuela con su propia fuerza.

Sin embargo, no se trata de una simple reacción psicológica, sino que es algo mucho más complejo. La persona que es proyectada no es consciente de que lo está haciendo por sí misma, puesto que nota físicamente una forma de presión. Es cierto, la presión del ki existe. Sumerge nuestro cuerpo en profundidad produciéndonos una extraña sensación que es capaz de desencadenar ciertas tensiones en nuestro interior.

Por consiguiente, quien es proyectado intentará explicar que verdaderamente sale lanzado al recibir el ki. Ahora bien, si la presión del ki fuese equivalente a la de un empujón físico o un golpe, aquel que recibe esta presión hasta el punto de volar como si hubiese recibido un golpe violento debería estar herido de gravedad o incluso podría morir. En cambio, la persona que es proyectada a dos o tres metros se levanta y repite la misma experiencia varias veces. Ello demuestra que no vuela al recibir un choque procedente del exterior, sino que lo hace debido a una reacción interna. Cuando uno ve que cae al suelo después de ser proyectado, tiene la impresión de que experimenta un momento doloroso, pero en realidad es al contrario. Todas las personas que han sido proyectadas de ese modo



cuentan que han sentido una sensación agradable y, sobre todo, que se han sentido mejor después de esta experiencia.

Podemos concluir que estas personas se proyectan con su propia fuerza, no al recibir un choque o una presión material del ki. Por lo tanto, en este caso el ki es una energía que provoca este tipo de reacción, no es la energía material lo que hace volar a un hombre.

¿Por qué es así?

Todos nosotros, en mayor o menor medida, tenemos tensiones acumuladas en diversas partes del cuerpo. Hay quien acumula tensiones en un punto patológico. A veces, la función social que asumimos nos impide reconocer estas tensiones. Hay que sonreír aunque uno esté disgustado o furioso, hay que mantener una actitud digna aunque uno esté trastornado interiormente, hay que mostrarse amable aunque uno esté enfadado... Vivimos equilibrando estas tensiones y mostramos síntomas psicósomáticos más o menos evidentes.

Cuando uno tiene una relación de confianza con el maestro, y cuando éste le proyecta su ki, uno es permeable a la impregnación del ki; entonces las tensiones acumuladas y mal asimiladas se desprenden de una forma explosiva, creando una contracción muscular violenta, en particular en la parte inferior del vientre y alrededor de la pelvis; eso es lo que le hace a uno proyectarse. La persona consume así diversas tensiones internas, lo cual le produce una sensación agradable y por ello se siente mejor.



Este fenómeno no se habría producido si K. Nishino no hubiese tenido capacidad en ki. La mayoría de sus alumnos tenían una relación de confianza con él, iban a practicar su método por su salud y su bienestar. Mi objetivo era distinto desde el principio. Yo estudiaba con él para progresar en artes marciales. Ante la emanación del ki de K. Nishino, espontáneamente reaccioné como un practicante, lo cual me permitió no moverme. No es porque yo fuese insensible a su ki por lo que permanecía inmóvil.

K. Nishino prefirió explotar este fenómeno reforzando su imagen carismática, creando una empresa comercial que había empezado a crecer rápidamente en Japón. Como mi objetivo era radicalmente distinto al suyo, me alejé de su escuela.

### *Los escollos*

La experiencia del método Nishino me proporcionó la base sobre la que pude continuar estudiando el kiko (qi gong). No obstante, tuve que superar algunas dificultades, ya que durante el período en el que practicaba intensamente su método me enfrenté a dos problemas.

En primer lugar, cuando caminaba por la calle o por cualquier lugar, a veces de pronto tenía la sensación de que el suelo temblaba. A menudo tenía que apoyarme en una pared para mantener el equilibrio, como si hubiese sufrido una fuerte sacudida. Viendo que las demás personas continuaban andando normalmente, comprendía que era una ilusión. Esto duró varios años.



En segundo lugar, me di cuenta de que uno de mis ojos funcionaba de un modo extraño; con un ojo veía normal, pero con el otro veía una imagen más pequeña y oscura. Consulté a varios médicos, y ninguno supo encontrar un remedio.

Con la práctica, a lo largo del tiempo resolví mis problemas. Uno de mis profesores chinos de qi gong me diría más tarde: «El qi gong se practica a lo largo del tiempo, ésa es la realidad del *gong fu*». Posteriormente supe que mis síntomas eran bien conocidos en la práctica del qi gong en China: eran los efectos secundarios de una práctica desequilibrada.

Entonces comprendí claramente una de las causas de mis males. K. Nishino era autodidacta, sus enseñanzas eran empíricas y, en cuanto al método, su práctica estaba lejos de ser perfecta. Es cierto que tenía cualidades, pero su método era estrictamente personal. Además, no enseñaba exactamente lo que él practicaba; eso lo comprendí mucho más adelante, mientras proseguía mis investigaciones para elaborar un método. Hoy puedo decirlo con convicción. Una sola respiración de K. Nishino –inspiración y espiración– duraba más de dos minutos, a veces casi tres, lo cual es imposible para una persona normal. Comprendí que respiraba varias veces sin dejar ver en qué momento pasaba de una a otra; visto desde el exterior, sólo respiraba una vez. En cuanto al método de respiración, es lo más importante, pero él nunca enseñó a nadie lo principal. Intenté respirar como él, prolongando la respiración a la fuerza, y esto es lo que causaba mis problemas. Estudié otros sistemas de respiración y modifiqué mi



práctica. Mis síntomas desaparecieron al cabo de unos años. Más adelante dilucidé el secreto del método de respiración. Lo comprendí, pero también me daba cuenta de que las habilidades que había mostrado K. Nishino no se basaban únicamente en su método de respiración.

Practiqué apasionada e intensamente el método Nishino durante cuatro años, lo cual marcó profundamente mi vida. Por un lado, tenía un gran respeto por K. Nishino, en quien proyectaba una forma de ideal que había fracasado con el kárate. K. Nishino era millonario, nos enseñaba sin pensar en el aspecto económico. Estaba convencido de que vivía en la búsqueda del camino; era un modelo para mí. Por ello no entendí por qué cuatro años después transformó su actividad en un medio para ganar más dinero.

En todo caso, gracias a conocer a K. Nishino vislumbré una nueva dimensión y unas posibilidades distintas para las artes marciales, al tiempo que reparaba en ciertas trampas de la vida.

### *El abandono del makiwara*

Paralelamente al método Nishino, practicaba con entusiasmo el taiki-ken, que cambió radicalmente mi concepto del arte del combate de percusión. Hasta entonces practicaba regularmente el *makiwara* (tabla vertical cubierta de paja que se golpea para desarrollar la fuerza del golpe). Ya tenía callos en los puños y era capaz de romper tejas y ladrillos. Pero a lo largo de ciertos ejercicios con K. Nishino me di cuenta de que a mi



golpe le faltaba percusión, penetración en el momento del choque. Mi golpe era pesado, pero poco fulgurante, mientras que el de K. Nishino era más penetrante, incluso cuando era leve. Comprendí lo siguiente: la práctica del golpe con makiwara hace que se formen callos, a la vez que permite reforzar unos músculos que se movilizan con el gesto de golpear. La formación de callos significa engrosar la piel y aumentar la superficie de contacto sobre el puño, lo cual permite difundir el choque; ello hace disminuir el dolor en el momento de golpear sobre un objeto duro y, por lo tanto, permite golpear más fuerte. Es como si uno llevase un guante de cuero. Hasta esa época me entrenaba regularmente con makiwara. Tenía unos callos impresionantes en los puños, tenía puños de karateka.

Practicando con K. Nishino notaba que mis puños cubiertos de callos sólo producían un impacto apagado, no percutían de verdad. Podía romper un ladrillo, pero la fuerza no penetraba como el golpe de K. Nishino, que nunca había golpeado contra un saco ni contra un makiwara. Su mano era normal, corriente.

Sentí en mi interior que al tener callos en el puño perdía algo de esencia en la eficacia de mi golpe, el cual era apagado en lugar de ser contundente, como una jeringuilla sin líquido. El líquido es la energía que acompaña al golpe. Noté que el ejercicio del golpe sobre un objeto duro obstruye una corriente de energía. El día en que percibí esta sensación claramente, abandoné el entrenamiento con makiwara, que había practicado asiduamente desde hacía más de veinte años.



Cuando dejé de golpear contra el makiwara empecé a sentir un dolor intenso en las muñecas que duró más de un año. Más tarde el dolor disminuyó y finalmente desapareció. Posteriormente comprendí que se trataba de un proceso de restablecimiento de la circulación del ki que estaba obstruida o frenada a causa de los golpes que mis muñecas habían recibido regularmente. Este proceso se manifiesta a menudo por un dolor. Con ello aprendí que el dolor no siempre es negativo.

Dejé a K. Nishino, pero continué practicando lo que me había enseñado y buscando al mismo tiempo un método más satisfactorio. La búsqueda del método se ha convertido para mí en sinónimo de búsqueda del ki. En París conocí a varios maestros chinos de qi gong y asistí a sus clases. Lo que había aprendido con K. Nishino facilitó en gran medida mi aprendizaje de distintas formas de qi gong. Al mismo tiempo, estudiando distintos métodos de qi gong empecé a estudiar objetivamente mi experiencia con K. Nishino.

Por ejemplo, aprendiendo el sistema de los meridianos y los puntos de acupuntura empecé a ser capaz de asociar las sensaciones que sentía con el ejercicio de la respiración a la teoría de la medicina china.

### *El estudio del qi gong*

Un día, mi amigo Hervé, un sinólogo francés, me presentó a un maestro chino de qi gong. Estando en mi casa de visita, este maestro nos hizo una demostración sorprendente. Me dijo que escribiese algo sobre una



hoja de papel. En la sala contigua escribí el nombre de mi madre en ideogramas chinos y doblé la hoja en cuatro. El maestro tomó esa hoja en la mano y la puso delante de su frente. Con los ojos cerrados, se concentró un minuto y luego anotó en otra hoja exactamente lo que yo había escrito en el papel: el nombre de mi madre.

Nos dijo: «Tengo esta habilidad desde que era niño. Cerrando los ojos, veo los caracteres sobre una pantalla delante de mi frente».

Nos explicó que era capaz de curar a enfermos, sobre todo enfermos de cáncer. Nos enseñó distintas fotos y artículos de periódicos que hablaban de la eficacia de su qi gong.

Estoy convencido de que se trata de una persona con unas aptitudes poco corrientes, pero hablando con él advertí que estas aptitudes son innatas y no formadas por la práctica de un método que otros puedan aplicar. Tal vez me equivoco, pero después de la experiencia con K. Nishino no pude evitar tener esta intuición.

No fui alumno suyo.

Tras esta experiencia hice algunas pruebas con mi hija, que entonces tenía siete años. Desde que era pequeña, había observado su gran sensibilidad al ki. Escribí sobre varias hojas en blanco distintas letras del alfabeto y las doblé en cuatro. Las tomó en su mano y, con los ojos cerrados, formó la imagen de una pantalla delante de su frente. Al cabo de media hora de pruebas empezó a adivinar las letras con precisión. Me dijo: «Tengo la impresión de que veo vagamente la letra sobre una



pantalla». No proseguí el experimento con mi hija; creo que este tipo de habilidades podría ser reforzado con ejercicios en los jóvenes sensibles.

Algún tiempo más tarde, Hervé me presentó a Suen koe Lee, uno de sus amigos chinos que llevaba mucho tiempo practicando el qi gong. Simpatizamos y comprendí que Suen koe Lee aplicaba los métodos clásicos. Le propuse formar un grupo para seguir sus enseñanzas. Formamos un pequeño grupo de cinco personas y nos enseñó el qi gong en mi piso, una vez por semana. A través de algunas lecturas me familiaricé con las grandes líneas del método que enseñaba Suen koe Lee, pero recibir explicaciones prácticas en persona y entender mediante la lectura no producen en absoluto el mismo efecto. Las clases eran muy descansadas y agradables.

Nos guió para efectuar el *xiao zhou tian* (shoshuten), el «pequeño circuito celeste». Se trata de hacer circular el *qi* (ki) del sacro hacia la parte superior del cráneo, luego hacerlo bajar pasando por la línea central de delante del cuerpo hasta la parte inferior del vientre y realizar varias veces la circulación de este modo. Yo lo logré con bastante rapidez, ya que antes había hecho un ejercicio similar bajo la dirección de K. Nishino.

Un día, mientras hacíamos ejercicios bajo la dirección de Suen koe Lee, cada uno se sumió durante unos minutos en su ejercicio personal. Experimenté una sensación curiosa. Al inspirar, sentí un estremecimiento sutil que subía desde los pies. A medida que ascendía, era como si las



células de mi cuerpo vibrasen con una resonancia sutil, subía una energía de color dorado. Notaba que mi cuerpo se llenaba de un agua muy pura que vibraba en resonancia con el universo. Me sentía emocionado y feliz. Al terminar la sesión, se lo conté a Suen koe Lee. Me dijo: «Es un estado que en qi gong llamamos “El agua sagrada llena el cuerpo”. Es formidable... ». Me alegré de saber que se trataba de una etapa conocida en el método clásico de qi gong. No era una sensación accidental.

Continuamos este curso de qi gong durante tres años. El ejercicio de *xiao zhou tian* (shoshuten) ocupaba el lugar central.

### El taiki-ken y el yi chuan

Por lo que respecta a las artes marciales, me estaba introduciendo en el taiki-ken. Mi kárate había evolucionado mucho. Mi cuerpo ya no aceptaba moverse a la manera del kárate de estilo Shotokan, ya que ello me hacía sentir incómodo, como si estuviese escayolado. Practicaba el kárate de estilo Shorin-ryu, la forma más clásica, pero siempre tenía dudas. Me dediqué a él porque no encontraba nada mejor. Así pues, perseveraré en el taiki-ken y en el kárate Shorin-ryu.

Mi preocupación era la búsqueda de técnicas que transmitiesen el ki. En taiki-ken, el ki es la esencia de la eficacia, mientras que sin el ki, el arte es efímero. Para adquirir y reforzar el ki, sólo había el ejercicio del ritsu-zen (zen de pie). El ejercicio de respiración y el del ritsu-zen constituían el marco de mi entrenamiento. Después del ritsu-zen me



entrenaba en *hai*, la prolongación dinámica del ritsu-zen: me desplazaba muy lentamente de una forma homogénea a la velocidad de unos diez metros por hora, en posición baja. Constantemente me dolían las piernas. Una semana después de empezar mi cuerpo tenía fiebre; esto duró un mes, y a partir de ese momento mi estado se estabilizó. Entonces continué.

Mi cuerpo y mis gestos se hicieron más flexibles y más rápidos. Empecé a tener más confianza en mis aptitudes de combate.

En 1990 descubrí el *yi chuan* o *da cheng chuan*, la forma original del taiki-ken, que practicaba apasionadamente desde que había empezado el método Nishino. Era emocionante estudiar la forma original del taiki-ken. Empecé a estudiar chino. Me procuré el texto de Wang Xiangzhai, el maestro de K. Sawai, esperando encontrar en él más precisiones sobre el ki, esencial en taiki-ken. Con un diccionario empecé a leer a tientas. Sobre todo quería saber cómo el fundador del *yi chuan* explicaba el ki, el centro del arte de Sawai. Pero para gran sorpresa mía y gran decepción, no encontré en ninguna parte la explicitación del ki en el texto de Wang Xiangzhai. No obstante, K. Sawai fundó el taiki-ken de forma continua a las enseñanzas de su maestro, y él habla del ki muy a menudo en su libro. Si el núcleo del taiki-ken era el ki, el centro del *da cheng chuan* o *yi chuan* debía ser igualmente el ki... Pese a ello, en *L'essentiel de la voie de la boxe*, principal texto de Wang Xiangzhai sobre su método, no encontré explicación alguna sobre el ki. ¿Por qué?



Al aprender el yi chuan, naturalmente comparé su método de entrenamiento con el del taiki-ken. En taiki-ken el ejercicio principal es el ritsu-zen (el zen de pie) y en yi chuan es el *zhang zhuang* (estar de pie como un poste). Sin embargo, observé diferencias notables entre estos dos ejercicios en apariencia similares.

En yi chuan aprendí a utilizar distintas imágenes para cada postura inmóvil a fin de obtener unas sensaciones corporales distintas. Se trata de formar la sensación de unir todas las partes del cuerpo y de integrarlas para poder movilizar una fuerza motriz global. Nos apoyamos en el yi: sensaciones corporales producidas por imágenes.

En taiki-ken, en cambio, se trata de adoptar la postura soportando dolores de piernas y esperar la sensación del ki, que se va formando poco a poco con los años. K. Sawai explica: «Cuando practicas el ritsu-zen, te asaltan pensamientos insignificantes. No tienes más que dejarlos llegar, ya que al cabo de veinte o treinta minutos tendrás dolores en las piernas, que se harán insoportables. Sentirás tanto dolor que ni siquiera podrás pensar. Verás que más allá de este estado sólo hay el vacío. Continuando este ejercicio podrás alcanzar el ki...».

Por lo que respecta a los ejercicios móviles, existen igualmente varias diferencias. La forma es parecida en las dos escuelas, pero hay diferencias considerables en los detalles. ¿Por qué tanta diferencia?

Reuniendo algunos testimonios de personas que han conocido a K. Sawai y leyendo sus libros, creo haber discernido la razón de ello y me



parece fácil de comprender: K. Sawai había practicado bajo la dirección de Wang Xiangzhai sin recibir explicaciones detalladas. Es innegable que K. Sawai poseía unas cualidades personales importantes. Sin embargo, es inconcebible que hubiese podido recibir las enseñanzas globales de Wang Xiangzhai, ya que fue alumno suyo durante la Segunda Guerra Mundial, época en que Japón ocupó China. K. Sawai pertenecía al ejército de ocupación japonés y se dice que mató a más de un centenar de chinos. En esta situación de guerra sangrienta y cruel, ¿cómo habría podido un maestro chino transmitir gran parte de su arte a un japonés que mataba a sus compatriotas? Por el lado chino, ningún documento revela unas relaciones particulares de transmisión entre K. Sawai y Wang Xiangzhai. Me parece que K. Sawai no era más que un alumno entre otros y sin duda le resultó más difícil recibir las enseñanzas a causa de su situación particular en relación con los chinos y debido a la barrera del idioma. A mi juicio, no había razón alguna para que Wang Xiangzhai transmitiese lo esencial de su arte a K. Sawai más que a sus alumnos chinos. Además, según el testimonio de algunos alumnos de Wang Xiangzhai, no enseñaba a la manera de un profesor tal y como lo imaginamos hoy. Era muy raro que corrigiese a sus alumnos o les diese explicaciones. Según las informaciones y los documentos que he conseguido, opino que K. Sawai sólo pudo recibir una parte de las enseñanzas de Wang Xiangzhai.

Así pues, el taiki-ken no es una continuación directa y total del yi chuan, sino una obra personal de K. Sawai a partir de la base de las ense-



ñanzas de Wang Xiangzhai, lo cual no desmerece en absoluto el valor de K. Sawai como practicante. En la historia de las artes marciales esta situación es habitual. Era un poco extraño que un alumno recibiese la totalidad de las enseñanzas de su maestro para fundar su escuela. Si los alumnos de K. Sawai desean profundizar en el método del taiki-ken posteriormente a la muerte de su maestro, hoy tienen la posibilidad de ir a estudiar junto a los practicantes chinos del yi chuan. Pueden avanzar completando su arte con conocimientos a los que su maestro no pudo acceder. Yo mismo lo hice: completé mi práctica del taiki-ken con el estudio del yi chuan, lo cual me permitió dar un gran paso adelante.

\*

He escrito lo que pensaba sobre estas disciplinas en mi libro en japonés *Budo no hoho josetsu* (Discurso del método de las artes marciales, Tokio, 1993). Para gran sorpresa mía, recibí críticas adversas por parte de practicantes de taiki-ken. Estas críticas adversas se inscriben en estas grandes líneas: usted no tiene derecho a escribir sobre taiki-ken porque no es un alumno directo de K. Sawai; no está autorizado a hablar del taiki-ken ni del yi chuan; K. Sawai era el discípulo predilecto de Wang Xiangzhai; el taiki-ken de K. Sawai es la continuación auténtica del yi chuan...

La mayor parte de estas críticas eran de orden emocional. ¿Es necesario decir que representan una actitud típicamente japonesa? Los alumnos quieren creer que su maestro era el más grande y que se contaba entre los



alumnos más cercanos a Wang Xiangzhai. Para ellos, el deseo cuenta más que la verdad histórica. Este tipo de deseo comporta una dinámica particular, la de considerarse único. Otro ejemplo: varias corrientes pretenden ser la escuela de Miyamoto Musashi, maestro de sable japonés del siglo XVII. Según las corrientes, la técnica varía ligeramente, pero cada uno pretende ser su sucesor auténtico y único. Además, la hostilidad es tanto mayor y los muros tanto más altos cuanto mayor es la proximidad. En la transmisión de las artes marciales éste es un fenómeno habitual.

Estudiando el taiki-ken y el yi chuan, he elaborado una síntesis para mi práctica personal. Por lo que respecta al ejercicio que en yi chuan se denomina *zhan zhuang* (estar de pie inmóvil, literalmente «estar de pie como un poste»), yo sigo llamándolo *ritsu-zen*, porque empecé este ejercicio con este término, pero también porque el término *ritsu-zen* (zen de pie) me parece más adecuado para expresar su propósito.

En taiki-ken, el ki constituye la base de la eficacia del arte del combate y el *ritsu-zen* es uno de sus medios para cultivar y desarrollar el ki. En yi chuan, uno se basa en el yi –representaciones con imágenes que provocan sensaciones corporales– a fin de buscar ante todo la integración global del cuerpo (*zheng ti*) que permite desplegar la fuerza física en su grado más alto. Éste es el principal propósito con el que se practica el *zhan zhuang*.

El ejercicio de *zhan zhuang* no es propio del yi chuan. Se trata de un método practicado desde hace más de dos mil años en las artes marciales



chinas; se transmitía de una forma secreta. Cuando Wang Xiangzhai fundó su escuela, el yi chuan, en la década de 1920, definió su método situando este ejercicio en el centro de su práctica.

El tachi-geiko –entrenamiento de pie con sable japonés– presenta similitudes con el ritsu-zen y el zhan zhuang.

### *La práctica correcta de un método*

El trabajo con K. Nishino me había proporcionado una base para continuar mi investigación práctica del ki. Pero, como he dicho anteriormente, tuve que enfrentarme a ciertos problemas de alteración del ki. Al mismo tiempo, mi experiencia me ha dado otro tipo de fuerza de la que antes carecía; mi cuerpo se había vuelto considerablemente más flexible, ya que K. Nishino me enseñó a relajarme por dentro. Me decía: «Reduce la tensión de tus vísceras y órganos internos. Los músculos vienen después».

Constatar que había adquirido una potencia superior en cierto modo deslumbró a A, uno de mis alumnos de Saboya a quien interesaba particularmente este aspecto. Le expliqué brevemente que se trataba de un método de respiración. Introduje este ejercicio en mis enseñanzas de kárate de esa época.

Un día, A me hizo una confidencia, ya que se sentía realmente mal. Tenía una especie de alucinaciones. Me contó que cada mañana hacía una retención de la respiración. Según su relato, se imponía un ejercicio



de retención muy duro desde hacía casi un año para obtener fuerza, ya que había relacionado el aumento de mi potencia con el ejercicio de respiración. Había dudado mucho antes de hablarme de ello y, sobre todo, no quería molestarme.

Por aquel tiempo yo trabajaba el qi gong bajo la dirección de un maestro chino que dispensaba las curas tradicionales. Le hablé del caso de A y me respondió que él podía curarle. Telefoneé a A, pero no quería venir a París para no molestarme. Comprendí el motivo de su reticencia, y le dije para animarle a que viniera: «Si tienes este problema, yo soy el responsable, puesto que el método de la respiración lo aprendiste de mí. Ven a mi casa, debes tratarte...».

Acabó por venir a París y lo llevé a casa de mi profesor, quien lo curó proyectando su qi (ki). Al cabo de un momento, A empezó a sollozar. El profesor dijo: «No es grave. En unas sesiones estará curado». Llevé a A de nuevo a mi casa. Telefoneó a su mujer y, mientras hablaba, le caían las lágrimas; me emocionó. Al día siguiente, en lugar de continuar el tratamiento con el médico chino, A quiso volver a su casa. No entendí lo que pasaba por su mente, ni de qué había hablado con su mujer por teléfono. Su decisión era firme y yo la respeté. Así pues, volvió a Saboya.

Al cabo de una semana recibí una carta de A en la que me decía más o menos:

«Su sistema de enseñanza está pensado únicamente para enriquecerle. Tengo este problema porque usted me lo ha causado con



sus enseñanzas. Por lo tanto, usted es el responsable. A partir de ahora, no tengo ninguna confianza en usted...».

No entendía lo que le pasaba por la cabeza. En respuesta le escribí:

«Siento muchísimo lo que te sucede. Te dije que en parte soy responsable de lo que te pasa únicamente para animarte a que vinieses para tratarte, dado que te mostrabas muy reservado. Si no te hubiese obligado de este modo, no habrías venido. Pero reflexiona un poco, ¿cómo podría ser yo responsable del acto de un hombre de más de treinta años que se ha hecho daño a causa de un ejercicio que ha creado él mismo, sin informarme del mismo en absoluto? Nunca he enseñado la retención de la respiración. Es un método personal del que tú eres el único responsable...».

No he vuelto a ver a A. Espero que se las haya arreglado bien. Sin duda necesitaba apartarme para tener fuerzas para salir adelante.

A partir de esa experiencia, siempre tomo precauciones en la transmisión del método de respiración y del kiko.

La fuerza, la potencia... son elementos a los que los hombres, conscientemente o no, otorgan una gran importancia, sobre todo en el ámbito de las artes marciales. Reconozco este rasgo en mí mismo. Entre mis alumnos actuales he encontrado varios casos parecidos al de A. El entorno de las artes marciales está lleno de anécdotas y proezas relacionadas



con la fuerza, la potencia y la energía que hacen soñar a los débiles... El complejo de inferioridad se manifiesta por un empeño en el entrenamiento y en los actos extremos.

### *Perseverancia*

Desde finales de la década de 1980 hasta la de 1990 perseveré en la práctica del yi chuan. Me había impuesto practicar ritsu-zen como mínimo dos horas al día. Tenía agujetas en las piernas constantemente. Durante más de cinco años nunca cesaron mis dolores, pero yo proseguía entusiasmado.

Para contar con un apoyo práctico, fui a estudiar yi chuan a Pekín en dos ocasiones, en 1990 y en 1992. En cada ocasión estudié bajo la dirección del maestro Yu y otros maestros que él me presentó. Comprendí que, de todos modos, para avanzar en este método se necesita una base práctica. Sin acumular un bagaje práctico suficiente por la experiencia de sensaciones corporales, nada se puede construir, puesto que este método se basa en la adopción de una postura en apariencia inmóvil.

Con todo lo que había aprendido, perseveré en una práctica solitaria. Había hecho voto de no dejar de practicar ni un solo día. Sabía por experiencia que no fallar nunca es un acto difícil. En la época en que empecé a enseñar kárate en París entrenaba unas ocho horas todos los días. Empezaba por el ejercicio de golpear el makiwara, mil golpes a la derecha, mil golpes a la izquierda. Luego me ejercitaba dando golpes de pie mil



veces a un saco pesado. Empezaba el día de este modo y terminaba mi entrenamiento a las nueve de la noche.

Entrenaba todos los días. Bueno, casi todos los días, dado que por entonces caí enfermo, tenía fiebre y no podía moverme. No pude entrenar. A partir de aquella experiencia, un día me dije: «Voy a entrenar todos los días cinco minutos como mínimo, esté como esté».

La realización de un mínimo de cinco minutos de entrenamiento, pasase lo que pasase, era mucho más difícil que entrenar ocho horas «casi» todos los días. Me aferré a estos cinco minutos sin faltar ni un día durante más de diez años, lo que sin duda da una media de más de seis horas y media al día. Era un método para superar mi debilidad.

Para coronar este duro proyecto, hay que fijar un mínimo de trabajo que es preciso llevar a cabo pase lo que pase. Es una habilidad que había adquirido. Por lo tanto, hice el voto de no fallar un solo día en mis ejercicios de ritsu-zen –por lo menos cinco minutos– y me marqué como criterio dos horas todos los días. Sé que el hombre es perezoso. Así pues, tomaba notas cada día sobre el ejercicio de ritsu-zen. Hacía la suma el fin de semana, y si faltaban horas, debía terminarlas con ejercicios complementarios. Tal vez sea estúpido hacer las cosas de este modo, pero cuando uno hace cosas difíciles, uno sólo conserva en la memoria lo que le interesa. Si uno estima subjetivamente que hace todos los días dos horas de ejercicio, cuando hace un cálculo objetivo a lo largo de todo el año a menudo resulta que apenas ha efectuado la mitad de lo que uno pensaba.



Por ello me impuse este modo de hacer un poco tonto, pero perseveré durante tres años. Al cabo de ese tiempo me liberé de tal obligación y continué de una forma libre, sin contar el tiempo. Considero que este sistema fue positivo para mí, dado que acumulé en mi cuerpo un bagaje práctico sobre el cual puedo seguir apoyándome para nuevas experiencias.

Alguna que otra vez tuve una visión extraña, sobre todo cuando practicaba en el campo. Al cabo de un momento sentía que mi cuerpo se fundía en el espacio. El color de la luz cambiaba. Se volvía dorada y veía incontables rayos dorados procedentes del cielo que llegaban a la tierra. El paisaje perdía su forma habitual y todo era dorado. Me sentía bien. En el fondo de mi conciencia, me preguntaba si era un sueño o la realidad. Tuve este tipo de experiencia unas diez veces. Pero nunca le di mucha importancia, ya que había leído que perseverando en za zen se cruzan varias etapas de visiones particulares, a menudo fantásticas. Es importante no pensar que ya se ha alcanzado el nivel supremo. En zen este estado recibe el nombre de la «etapa demoníaca»; es un obstáculo que impide lograr progresos reales.



## EL ENCUENTRO CON EL DR. YAYAMA

En el otoño de 1995 recibí la visita de un japonés algo más joven que yo. Acababa de llegar a París y tenía que trabajar en la embajada de Japón durante varios años. K. Nishino, de quien era alumno en Japón, le había dicho que podría continuar trabajando su método conmigo en París. Le respondí que ya no practicaba el método Nishino de una manera completa, por lo que no sabía si podría enseñarle. A aquel hombre le interesaba el qi gong y simpatizamos. Tenía varios libros sobre el ki y el kiko. Le pedí que me prestara algunos. Unos días después me trajo una decena.

Me interesó en particular un libro titulado *ki no ningen gaku* (El estudio del hombre por el ki). El autor del libro era Toshihiko Yayama, cirujano oncólogo del hospital de la prefectura de Saga, en Japón. Me impresionaron dos elementos: por un lado, la claridad en la exposición y el método científico; por otro, los resultados. El Dr. Yayama dirige un departamento especializado del hospital y trata los cánceres utilizando, en función del diagnóstico, bien los métodos modernos de la medicina occidental, bien el método de qi gong que ha ideado, bien una combinación de



ambos. Dada la eficacia constatada en la curación de numerosos enfermos, su método fue adoptado por el equivalente local de la seguridad social.

¿Cómo un médico moderno puede escribir un libro tan profundo sobre el kiko? Después de leer este libro con gran pasión, me dije que tenía que conocer a ese hombre. Le escribí de inmediato para pedirle que me recibiera. Unos diez días después recibí su respuesta. Fijamos una cita para principios de 1996.

El 4 de enero de 1996 fui a visitar al Dr. Yayama a su hospital. Me acompañaba un amigo japonés, Asakawa, y mi esposa, Claude. Nos presentamos brevemente y nos condujo a su consulta, una sala muy reducida.

Se sentó frente a nosotros y, mientras nos miraba, empezó a dibujar la forma del aura que rodeaba a cada uno.

Luego nos tomó el pulso y tomó unas notas.

Dijo a Asakawa y a Claude que tenían problemas en tal y tal lugar, y que en aquel momento presentaban tal y tal tipo de síntomas...

Se sorprendieron al constatar que el diagnóstico del Dr. Yayama correspondía exactamente a su situación. Luego me dijo mostrándome el papel: «En apariencia, usted no tiene ningún problema de salud. Presenta un campo de energía muy desarrollado en la parte inferior del cuerpo...».

A continuación me examinó y escribió en una hoja unos signos cuyo sentido no pude descifrar. Al cabo de un momento me dijo mirándolos:



«En su vida se produjo un gran cambio cuando usted tenía veintitrés años...».

Me quedé asombrado, puesto que era el año en que me había ido de Japón, abandonando mi futura carrera para establecerme en Francia. Para mí fue, efectivamente, el cambio más importante de mi vida. Pero el Dr. Yayama no podía saberlo.

Continuó: «Su vida va a cambiar mucho a partir de nuestro encuentro».

Es cierto, debo reconocer que mi vida cambió mucho a partir de ese año. Todavía está en plena transformación. En realidad, no fue el Dr. Yayama quien cambió mi vida, sino que supo prever lo que me iba a pasar. Dijo otras cosas, pero aparte de estas dos constataciones que me impresionaron, no las recuerdo claramente.

De hecho, sí recuerdo algo. En nuestro primer encuentro hablamos varias horas. En el momento de separarnos me dijo:

«Me hubiera gustado vivir como usted lo hace. Si no me hubiese convertido en médico, me hubiese gustado llevar la misma vida que usted. Le envidio. Tiene suerte de poder hacer lo que hace...».

Casi olvidé estas palabras, ya que, interiormente, me dije que me sobreestimaba, que mi vida no era tan extraordinaria, que me había perdido muchas cosas y aún me quedaban otras muchas por alcanzar.



Es lo que conservo con más claridad en mi memoria de nuestro primer encuentro.

Al salir del hospital me llevó a su laboratorio privado en el que había un gran número de libros y objetos.

Como le interesaban las artes marciales, hablamos de kárate, de kendo, de aikido, de tai-chi chuan y también de yi chuan, al que en aquella época dedicaba más energías.

El Dr. Yayama había practicado kárate durante más de veinte años: el kárate de la escuela Goju-ryu. Pero como es un espíritu libre, me hizo comprender que su práctica no se había limitado a ese estilo. Le interesaba el kárate y las artes marciales en general. Más adelante supe que había sido seleccionado como luchador de la región de Kyushu en el Torneo Nacional, y que había logrado el cuarto lugar en combate individual.

Le interesaba el tai-chi y me mostró su forma de practicar el tai-chi de Yang de veinticuatro movimientos. Su ejecución era peculiar. Movía mucho la columna vertebral, lo cual me parecía un poco exagerado, porque entonces yo ignoraba –lo reconozco– la importancia de esos movimientos.

Al terminar me dijo: «Mi estilo no es muy bueno, ya que no entreno lo bastante por falta de tiempo».

A mi vez, le mostré mi kata de tai-chi chen, que le gustó mucho, pero añadió: «Creo que la calidad de su trabajo aumentará si introduce en él más movimientos de columna vertebral».



Mientras entrenaba en París comprendí el sentido de lo que quiso decirme y modifiqué mi manera de practicar el tai-chi aumentando la movilidad de la columna vertebral.

A continuación anduvimos hasta el parque de un instituto cercano. Me pidió que le mostrase los ejercicios de yi chuan. Le enseñé varias posturas que entrenaba todos los días. Cuando moví las manos sosteniendo una bola de ki imaginaria comentó:

«Es magnífico, ya que veo que toma el ki del espacio y el espacio se mueve con sus manos».

Al principio no entendí muy bien lo que quería decir.

Me mostró varios ejercicios que yo podría hacer antes de nuestro próximo encuentro. Pasamos varias horas juntos y me separé del Dr. Yayama con la profunda satisfacción de haber encontrado a alguien con quien podría continuar mis investigaciones. Me abrió amplias perspectivas. Continué trabajando en lo que me había enseñado ese día, y un año más tarde le invité a París para que presentase su método de kiko a mis alumnos. Había decidido introducir su método en la práctica de las artes marciales que enseñaba. Quise que mis alumnos conociesen personalmente al Dr. Yayama.

Antes de conocer a K. Nishino, el kiko sólo me interesaba vagamente. Mi encuentro con K. Nishino transformó mi visión del arte marcial y de la práctica corporal. Desde entonces, la investigación sobre el ki



ocupa el centro de mi práctica; no he dejado de investigar sobre el ki y los métodos.

He seguido las enseñanzas de diferentes maestros. Los había buenos oradores con escasas aptitudes y los había con unas aptitudes sorprendentes. Pero nunca he estado del todo convencido de la bondad de un método, ya que, aunque una persona tenga cualidades importantes, ello no significa necesariamente que su método sea bueno. En este terreno hay personas dotadas, capaces de hacer cosas sorprendentes, pero incapaces de explicar el porqué y todavía más incapaces de enseñar. Y no se puede olvidar el peligro de ser arrastrado hacia una dirección mística que puede conducir a la formación de una secta.

Me convenció la forma de actuar del Dr. Yayama.

Él conocía la reputación de K. Nishino y, en alusión a sus actividades, me dijo: «La bondad y el valor de un método se constatan no con la demostración de las habilidades extrañas de un maestro, sino por las cualidades y capacidades que se observan en sus alumnos. Los alumnos deben progresar gracias a la práctica de un método transmisible. Pero algunos maestros, como no conocen un verdadero método, se limitan a deslumbrar a los demás con lo que sólo ellos son capaces de hacer. Es el nivel de los alumnos lo que demuestra el valor de un método».

Y añadió: «Yo no soy un genio. Por consiguiente, mis alumnos pueden obtener unas habilidades equivalentes a las mías practicando correctamente mi método».



A partir de ese año, le he invitado regularmente a París para dirigir un curso en el que enseña su método. Ya ha venido cinco veces.

### *El método Yayama*

La publicación del libro del Dr. Yayama suscitó una polémica en los círculos de kiko de Japón; tuvo una acogida positiva, pero también recibió críticas e incluso amenazas. En efecto, en Japón, al igual que en todas partes, en este entorno hay un cierto número de charlatanes que se aprovechan de la ignorancia del público y del secreto para justificar la lentitud en la progresión. En cambio, el Dr. Yayama distingue cuatro etapas en la progresión. La segunda, el nivel del shoshuten, corresponde a lo que para algunos maestros de kiko es la etapa final. Para ellos constituye el objetivo principal de la práctica y consideran que es muy difícil acceder a ella. Pero el Dr. Yayama declara que es posible alcanzarla en algunos meses de ejercicio, lo cual molesta a ciertos maestros de kiko.

Hoy, estas obras están lo suficientemente difundidas en Japón para que en los círculos de kiko sea imposible hacer los mismos razonamientos que quince años atrás y basarse en una interpretación totalmente mística.

Las cuatro etapas del método Yayama son las siguientes:

- la sensibilización general de los meridianos,
- el shoshuten, «pequeño circuito celeste»,
- el daishuten, «gran circuito celeste»,
- el furenshuten, circulación espontánea y permanente.



La primera etapa consiste en una serie de ejercicios que permiten activar la sensibilidad de los meridianos. Al efectuar estos ejercicios tendrá sensaciones de picor, calor, entumecimiento u otras en la parte del cuerpo sobre la que se basa el ejercicio, por ejemplo, las manos o la espalda. La organización de estas sensaciones conduce a la segunda etapa.

El shoshuten corresponde al *xiao zhou tian* chino, el «pequeño circuito celeste», que yo había experimentado con Suen koe Lee. En el shoshuten el ki recorre la superficie de la parte alta del cuerpo, sigue la línea central, bajando de lo alto de la cabeza al cóccix, y vuelve a subir. Los efectos beneficiosos del shoshuten son conocidos desde hace mucho tiempo.

Cuando el Dr. Yayama estaba en la etapa del shoshuten, después de curar a sus pacientes todas las noches sentía un agotamiento que nunca antes había experimentado, comprendió que se debía al hecho de atender a los enfermos. Pero ante unos pacientes que sufrían no podía hacer otra cosa que darles unas atenciones eficaces si tenía medios para curarlos.

Al superar esta etapa y alcanzar la etapa del daishuten (*dà zhou tian*, en chino), dejó de sentirse cansado después de los tratamientos; al contrario, sentía una especie de tonificación al curarles. Cuenta que la etapa del shoshuten es comparable a la utilización de un depósito de energía que uno llena con el ejercicio; este depósito tiene un límite, y cuando la persona gasta su ki más allá de cierto límite, se agota inevitablemente; de ahí el cansancio. Para conservar la salud, no se debe superar este límite y es indispensable reconstituir una reserva de ki.



En la etapa del daishuten ya no se utiliza la reserva de ki, dado que, cuando uno hace salir el ki, también lo hace entrar en la misma medida del cielo y de la tierra. Cuanto más ki sale, más entra. Por ello, explica el Dr. Yayama, cuidar a los pacientes de esta manera produce una sensación tonificante. Así es como se aprende a desprender ki para acceder al nivel del daishuten.

Suen koe Lee nos explicaba: «Pueden empezar a cuidar a las personas con el qi, pero nunca hay que superar la cifra de cinco o seis al día. Si curan a más personas, agotarán su qi y pueden caer enfermos...». Los demás maestros chinos con los que he trabajado hablaban del mismo modo acerca de los tratamientos.

Según la teoría del Dr. Yayama, hay que tomar precauciones en la etapa del shoshuten. La circulación del ki del shoshuten se sitúa en la superficie y en el exterior del cuerpo, la del daishuten se sitúa en profundidad; entonces el ki recorre el interior del cuerpo pasando por los chakras (centros de energía).

El Dr. Yayama establece una distinción entre el daishuten y el zenshin-shuten (circulación por todo el cuerpo). El zenshin-shuten es una circulación de energía por el conjunto del cuerpo, pero permanece en la superficie de éste; es una ampliación directa del shoshuten. Entonces comprendí que lo que K. Nishino me había enseñado correspondía al zenshin-shuten. Éste a menudo es confundido con el daishuten. Encontramos igualmente esta confusión en algunas obras escritas en francés.



Según el método Yayama, el furenshuten es la última etapa del trabajo del ki. La diferencia se refiere, pues, al nivel alcanzado en el dominio del ki.

### *Un sistema para objetivar el ki: el test o-ring*

La especificidad del método Yayama radica en la claridad y en su enfoque científico; no obstante, el Dr. Yayama constata algunos fenómenos que no sabe cómo explicar. «A menudo me suceden fenómenos inexplicables, pero no les presto atención, porque hay muchas cosas que la ciencia todavía no es capaz de interpretar. Yo lo acepto, porque, si no estoy abierto a los misterios de la vida, ¿cómo podría curar a los enfermos que sufren? He elaborado mi método guiándome por la necesidad de atender a los pacientes. La enfermedad mortal exige un rigor extremo.»

Al tratar a un gran número de pacientes, el Dr. Yayama ha adquirido una visión particular del cuerpo. Ve numerosas capas de auras a su alrededor, como nos lo mostró en nuestro primer encuentro. Sus deformaciones corresponden al diagnóstico que él dicta según las medicinas occidental y china. Como posee una mente lógica y creativa, ha inventado un gran número de aparatos.

Lo que nos interesó en primer lugar es lo que él llama el «reflejo muscular del ki». Él aplica el método del «test o-ring», creado por el Dr. Ohmura. Este test consiste en formar un anillo (*ring*) con el pulgar y



el índice y mantener este círculo con una fuerza constante. Un compañero, formando otro círculo con el pulgar y el índice de cada mano, debe intentar abrir su círculo. Cuando el ki circula positivamente, su fuerza aumenta y, cuando el ki circula en el otro sentido, su fuerza disminuye. Si hace esta prueba sosteniendo con la otra mano un paquete de cigarrillos, por ejemplo, puede constatar que la fuerza de los dedos disminuye, puesto que el compañero abre su círculo más fácilmente que antes.

En general, no podemos darnos cuenta de este cambio por nosotros mismos. No apreciamos conscientemente que la fuerza ha disminuido. La disminución de la fuerza de los dedos es el barómetro de un cambio que se ha producido en el cuerpo.

Pero el problema es que al principio todos tendemos a pensar que es nuestro compañero quien modifica la fuerza. Es difícil objetivar el cambio surgido en nuestro propio cuerpo. Si tomamos un objeto negativo para nosotros, como unos cigarrillos, éste frena nuestra vitalidad, ya que la circulación del ki disminuye inmediatamente. Pero no notamos conscientemente este cambio, mientras que los músculos responden disminuyendo su capacidad de contracción. Por eso podemos examinar lo que es bueno o malo para nuestro cuerpo. Con este método podemos elegir los alimentos o los objetos buenos para la salud. Pero algunos medicamentos pueden ser necesarios aunque el ki reaccione negativamente, ya que los medicamentos a menudo son pequeñas dosis de veneno.



### *Curar por medio del ki*

En el mes de mayo de 1997 invité al Dr. Yayama a París para un curso. Era nuestro primer contacto de cerca. Durante una semana se alojó en mi piso de Saint-Germain-des-Prés. Desde la mañana hasta la noche hablamos del ki. Grabé nuestras conversaciones y, en cuanto se fue, pasé diez días transcribiéndolas. Así escribí, para mi uso personal, los primeros fundamentos de mi método de kiko.

Durante el curso invité a mis alumnos más cercanos a cenar con el Dr. Yayama. Después de la cena continuamos conversando y, de vez en cuando, yo traducía nuestra conversación para mis comensales.

En un momento dado, Maurice me dijo que le dolía la espalda. Bernard también me dijo que tenía dolores.

El Dr. Yayama dijo, con aire de divertirse: «Bien, pónganse ahí, los dos».

Maurice dio la espalda al Dr. Yayama, a tres metros de éste.

El Dr. Yayama dijo: «Camina sin moverte de donde estás».

Maurice empezó a hacerlo.

El Dr. Yayama miró y colocó sus dedos en dirección a la espalda de Maurice. Hizo un leve gesto con aspecto de estar muy concentrado y dijo: «Bien, ¿cómo te sientes?».

Yo lo traduje a Maurice, que dejó de andar.

Dijo: «Ah! Ya no me duele...».

Con Bernard sucedió lo mismo.

Los otros, incrédulos, se quedaron sin palabras.



¿Qué había hecho? ¿Qué había pasado? Todos se lo preguntaban sin atreverse a formular esta pregunta directa, porque el Dr. Yayama lo había hecho de una forma tan trivial, es decir, tan normal, que no merecía una pregunta ni una respuesta particulares. Pero todos estábamos desconcertados.

El Dr. Yayama dijo:

«Lo que hago puede hacerlo todo el mundo, ya que mis facultades no son innatas. Las he adquirido con la práctica del método».

Sin comentar nada más, continuamos conversando sobre otros temas.

Ahora añadiré que la molestia dorsal de Maurice y la de Bernard reaparecieron más tarde. La curación no era definitiva, no era un milagro. El dolor había desaparecido momentáneamente, pero su causa era profunda y tenaz, y para curarlo totalmente habría sido preciso repetir la misma experiencia varias veces asociándola con otros métodos. Aún así, la desaparición momentánea del dolor era un hecho.

Me sorprendió otra cosa. Durante su estancia en mi casa el Dr. Yayama telefoneó varias veces a Japón. Una noche llegué justo en el momento en que hablaba con uno de sus pacientes. Decía:

«No se mueva y relájese, le envió el ki».

Al decir aquello, con el teléfono en la mano, entró en estado de meditación durante unos treinta segundos. Luego dijo: «Hemos terminado por hoy. Hasta mañana a la misma hora», y colgó.



Viendo mi semblante intrigado me dijo:

«He tratado con el ki a un paciente que he dejado en Japón».

¿Lo decía en serio? ¿Es posible? ¿Sobre todo por parte de un médico oncólogo, cirujano, director del departamento de oncología del hospital mayor de la prefectura de Saga! El Dr. Yayama me dijo como si fuese la cosa más natural del mundo:

«A menudo doy tratamientos con el ki por teléfono».

Si el Dr. Yayama cura de verdad, quienes sean escépticos pensarán inmediatamente que es por efecto psicológico. En este caso, todo se explica por el efecto «psi» y punto. En este caso, lo que ha hecho por Maurice y Bernard, ¿también se debía a un efecto psíquico?

Si el tratamiento por teléfono realmente se realizó por el ki, ¿qué es el ki?

En los informes científicos a menudo leemos que la mano de un experto desprende un rayo infrarrojo o electromagnético más intenso que el de las personas corrientes. Pero si fuese eso el ki, me parece impensable que el efecto de un rayo infrarrojo o electromagnético haya llegado instantáneamente al otro lado de la Tierra con la suficiente intensidad para curar a un enfermo, pese a que la luz dé la vuelta a la Tierra siete veces y media en un segundo. Además, ¿cómo orientar la dirección para proyectar y enviar el ki?

El Dr. Yayama sólo pudo decirme: «Así es el ki. Sobre el ki hay muchas cosas que soy incapaz de explicar, pero que los hechos me obligan a admi-



tir. Adopto lo que es eficaz para curar a mis pacientes. No puedo esperar al día en que se logrará explicar lo que es el ki. Por mi experiencia, sé que el ki existe y que con el ki puedo asistir a pacientes que sufren. Por lo tanto, lo aplico. La ciencia tan sólo ha dado un paso muy pequeño en este ámbito, pero la vida existe y continúa existiendo... Soy como un soldado que lucha todos los días contra la enfermedad en primera línea. La teorización de estado mayor del ámbito científico va muy por detrás respecto a los hechos...».

### *El ki y la tensión muscular*

Para una mente racional, con frecuencia es difícil admitir los fenómenos del ki e incluso su existencia.

En referencia al ki, a menudo me dicen: «No creo en él porque no lo veo, no lo toco. Haga que lo vea, que lo toque, y entonces creeré en él». En este caso, yo replico:

«¿Tiene usted espíritu?»

La respuesta es: «Pues claro que sí».

«Déjemelo ver.» Por el hecho de no ver el espíritu, no dejamos de tenerlo.

Hoy muchas personas utilizan el teléfono móvil. Los vemos por todas partes. Ello significa que el espacio está lleno de ondas electromagnéticas; de otra forma, el teléfono no funcionaría. Pero usted no utiliza el telé



fono o cualquier otro aparato precisamente porque siente físicamente la presencia de ondas electromagnéticas ni porque ha demostrado su existencia.

Esta observación no evita las resistencias a admitir el ki.

Para superar este obstáculo, en primer lugar hay que experimentar la sensación del ki. Según el Dr. Yayama, los pacientes que en un principio rechazaban el ki empiezan a admitirlo cuando se curan gracias al mismo. También aplica el test o-ring para dar a entender el fenómeno del ki en relación con los músculos. Cuando el ki circula positivamente, la fuerza muscular aumenta, lo cual significa que la intensidad de la orden del cerebro sobre los músculos aumenta, que el sistema nervioso se activa mejor...

El Dr. Yayama a menudo dice:

«El kiko es un método para aprender a controlar las actividades del cerebro.»

Pero ¿cómo se puede aprender a controlar las actividades del cerebro? Antes de continuar, considero necesario presentar las grandes líneas de su método de kiko hasta el nivel de shoshuten.

# EL MÉTODO YAYAMA: UN CAMINO DIRECTO

## *La base del shoshuten*

Los ejercicios que se explican a continuación tienen como objetivo movilizar, activar, estimular, corregir y reforzar la columna vertebral y los músculos dorsales.

Aunque usted practique el arte del combate sin tener conciencia del ki o sin practicar el kiko, estos ejercicios le serán beneficiosos como preparación para el aprendizaje técnico. Si un día desea practicar el kiko, ya estará familiarizado con los ejercicios básicos.

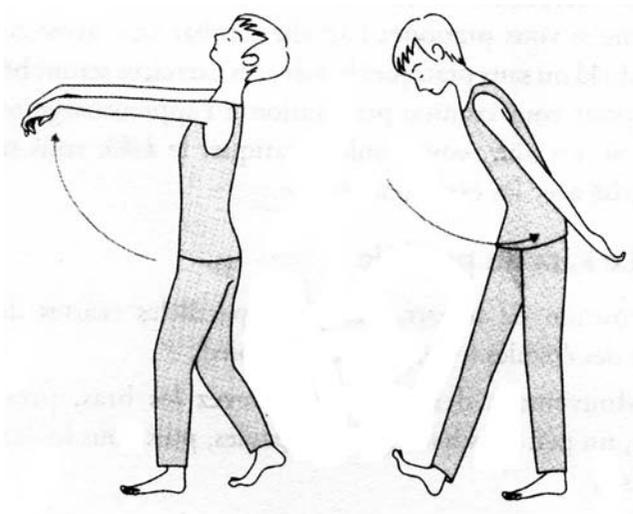
### **1. El kata del péndulo**

- ✓ Posición inicial. Los pies en paralelo con una separación igual a la anchura de los hombros; un pie adelantado.
- ✓ Movimiento de los brazos: levante los brazos, casi estirados, un poco más arriba de los hombros, y déjelos caer.
- ✓ Movimiento del cuerpo: adelante el ombligo y luego retírelo bajando



la cabeza. Cuando retire el centro de gravedad, levante la punta del pie hacia delante, manteniendo el talón en el suelo. Cuando adelante el centro de gravedad, levante el talón del pie de atrás.

- ✓ Al movimiento de balanceo de los brazos asocie la imagen siguiente: en el interior de su cuerpo un tubo translúcido une el hombro con el extremo de cada uno de los dedos. A cada balanceo de los brazos, por el interior del tubo circula energía. Imagine la energía con un color bonito. Empiece centrado la atención en el pulgar de la mano derecha, luego pase al índice, etc. De esta forma, su sensación irriga cada uno de estos tubos imaginarios. Cuando haya llenado el brazo derecho, pase al izquierdo.





En este ejercicio, usted siempre pretende lograr una mayor relajación de los brazos, como si los músculos se fundiesen en un líquido que se remueve dentro de los brazos, de los que sólo nota la piel.

Saboree la sensación de gravitación a partir de los brazos.

Los movimientos que usted hace para volver a levantar y volver a bajar los brazos son impulsados por los músculos dorsales. Intente dirigir los movimientos por medio de la espalda. Cuando tenga los brazos en lo más alto de su trayectoria, sienta la sensación que tendría si se quitase un jersey hecho con la piel y los músculos dorsales.

Procure visualizar la forma y la posición de la columna vertebral.

- ✓ Balanceo: de 30 a 50 veces con el pie derecho adelante y de 30 a 50 veces con el pie izquierdo adelante.
- ✓ Respiración

Ritsu-zen tras formar una bola de ki entre las manos (véase la explicación más adelante, página 67): 1 a 2 minutos.

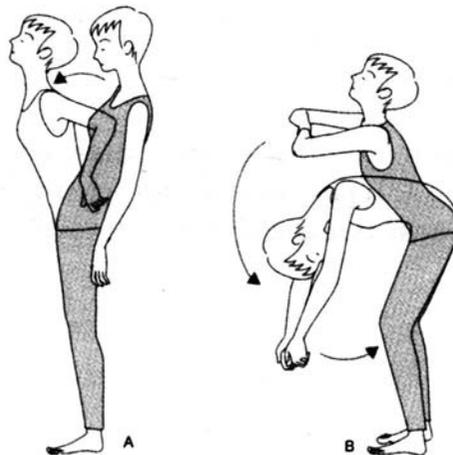
Después de este ejercicio puede hacer los ejercicios complementarios siguientes:

- ✓ Breve masaje de piernas, detrás y luego delante, para relajar y facilitar la circulación del ki.
- ✓ Relajación de los tobillos.
- ✓ Calentamiento de las manos, los dedos y las muñecas.
- ✓ Apertura del pecho y la espalda: levantar y luego separar los brazos horizontalmente y girar el busto siguiendo el pulgar con la mirada.



## 2. El kata del pájaro

- ✓ Preste atención a los movimientos de dos puntos: el mentón y el cóccix. Mueva la columna vertebral de modo que estos dos puntos se aparten y luego se acerquen describiendo una línea ovalada. Adelante el mentón lo más lejos posible, como para alcanzar alguna cosa situada delante de usted y tirarla hacia abajo. El movimiento de los brazos es dirigido por los músculos dorsales. Intente visualizar la forma y la posición de la columna vertebral que describe un movimiento ondulatorio.
- ✓ 20 a 30 veces.
- ✓ Respiración de integración.
- ✓ Ritsu-zen después de formar una bola de ki entre las manos: 1 a 2 minutos.



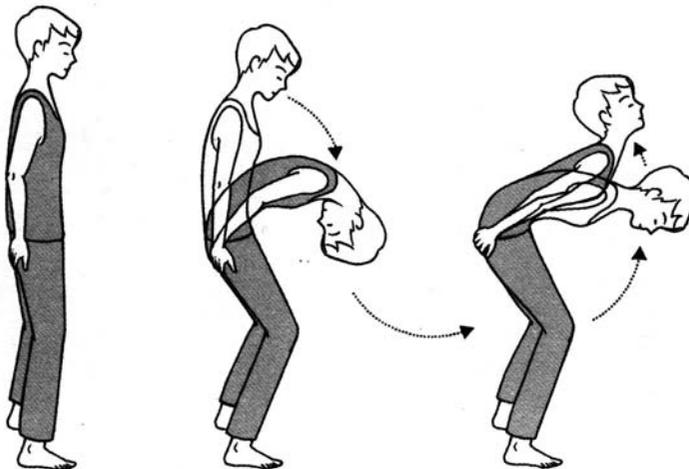


### 3. El kata de la tortuga

- ✓ El movimiento es muy parecido al del kata del pájaro, pero en sentido contrario. Empiece aproximando progresivamente el mentón al cóccix, luego prosiga dirigiendo el mentón hacia delante, luego hacia lo alto describiendo una línea ovalada.

Procure visualizar la forma y la posición de su columna vertebral.

- ✓ 20 a 30 veces.
- ✓ Respiración de integración.
- ✓ Ritsu-zen después de formar una bola de ki entre las manos: 1 a 2 minutos.

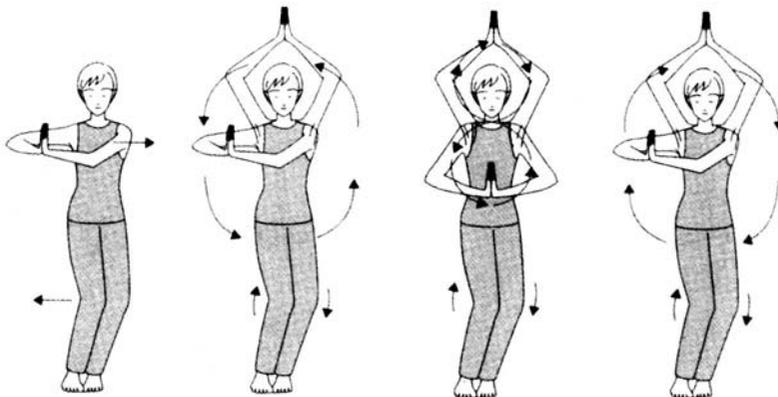




#### 4. El kata del dragón

- ✓ Apoye las palmas una contra otra colocando los brazos horizontalmente. En esta posición, ejerza una presión horizontal sobre la columna vertebral, primero de un lado y después de otro. Baje progresivamente el punto sobre el cual ejerce la presión repitiendo el ejercicio en seis puntos de la columna vertebral.
- ✓ Aplicando el mismo principio, con las palmas juntas, efectúe de 10 a 15 movimientos circulares con los brazos en un sentido y luego los mismos en el otro.
- ✓ Respiración de integración.
- ✓ Ritsu-zen después de formar una bola de ki entre las manos: 1 a 2 minutos.

Tras este ejercicio, puede hacer un ejercicio de apertura de los pulmones.





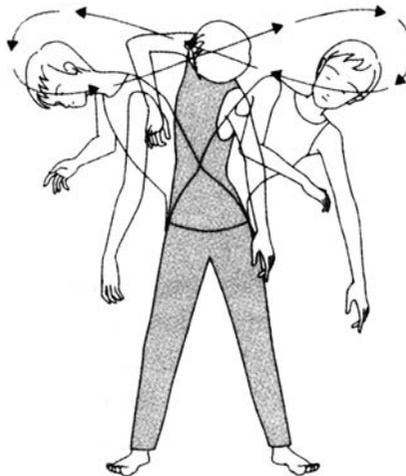
## 5. El kata del oso

Este ejercicio es una síntesis de los cuatro ejercicios precedentes.

- ✓ Para realizar bien el kata del oso, se puede preparar haciendo previamente tres ejercicios:
  - movimiento de nadar sobre la espalda.
  - movimiento de tirar hacia usted una cuerda horizontal situada delante de usted.
  - movimiento de tirar de una cuerda de abajo hacia arriba.

Haciendo una síntesis de estos tres movimientos, efectuará con precisión el kata del oso. El eje del movimiento se encuentra a nivel del cóccix.

Integre los cuatro katas precedentes en el kata del oso.





El kata del oso en apariencia es sencillo, pero si centra la atención en el interior del cuerpo, no es tan fácil.

- ✓ Cuando haya logrado realizar correctamente el kata del oso, desplace el eje del movimiento a partir del cóccix hacia arriba, pasando por cada una de las vértebras. Cuanto más haga subir el eje, más se reducirá la amplitud del movimiento. Hágalo subir hasta debajo de la nuca y luego regresar progresivamente hasta el cóccix.

Este ejercicio permite drenar bien el canal del shoshuten.

Al hacer este ejercicio, si pone atención en el interior del cuerpo, descubrirá que produce presiones diferenciadas sobre varios lugares, como si estuviese haciendo masajes internos.

Cuando efectúa el kata del oso, visto desde arriba, su cabeza describe la forma de un ocho.

Puede efectuar este kata varias veces.

- ✓ Respiración de integración.
- ✓ Ritsu-zen después de formar una bola de ki entre las manos: 1 a 2 minutos.

El conjunto de estos cinco katas tiene como objetivo establecer un equilibrio perfecto de la columna vertebral:

- movilizar
- estimular



- activar
- equilibrar
- reforzar

Es una condición indispensable para efectuar eficazmente el shoshuten. Al avanzar en cada ejercicio, irá constatando su profundidad. Esta serie de ejercicios constituye una preparación excelente para el shoshuten.

Cuando usted logre practicar libremente el shoshuten, notará que cada uno de los katas del péndulo, del pájaro y de la tortuga contienen el modelo del shoshuten. Por ello, la significación del movimiento varía en función de nuestro progreso en kiko.

No se trata sólo de memorizar la forma de los distintos ejercicios. El objetivo final del kiko consiste en realizar una circulación libre del ki, sin tener que hacer ningún ejercicio en particular.

Así pues, el objetivo de los katas es alcanzar el nivel en el que estos ejercicios dejen de ser necesarios para realizar el shoshuten.

Esta puntualización y esta advertencia me parecen necesarias, ya que a veces me encuentro con personas que se cansan cuando creen haber memorizado todas las formas del ejercicio y les resulta monótono repetir siempre lo mismo. Si presta atención al interior de su cuerpo, advertirá que cada vez pasan muchas cosas, cosas distintas. El kiko requiere una forma de visión interna. Intente explorar su cuerpo y su ser reforzando su visión interna. Asimismo, en za-zen, la forma a la que se aspira es única, tanto si



se trata de un gran maestro como de un principiante. La forma sencilla es la misma, pero la sensación del cuerpo y el estado mental no lo son.

Cuando usted practique cada movimiento, intente condensar esta experiencia en el ritsu-zen. Del mismo modo que en za-zen, en kiko el objetivo es condensar todas las formas de ejercicio en una forma simple, en este caso, permanecer de pie.

Antes de practicar el shoshuten, puede comprobar la apertura del *meimon* (puerta de la vida), una zona situada en la columna vertebral, detrás del ombligo. Para ello, levante una pierna y sostenga la rodilla entre las manos, lo cual le permitirá familiarizarse con la posición de apertura del *meimon*.

✓ La respiración

La respiración se efectúa profundamente pero con ligereza. Inspire profundamente, luego espere un momento para degustar bien su plenitud, como si planease por los aires, y a continuación espire progresivamente. Al principio se aconseja espirar en tres etapas sucesivas. Espire como si pronunciase los sonidos «ha» y «fu», y luego «fu, fu, fu». En el primer tiempo de espiración, haga bajar la sensación del ki hasta el nivel del pecho; en el segundo, hasta el plexo solar, y en el tercero, hasta la parte inferior del vientre.

Cuando haya progresado, podrá efectuar la respiración sin marcar claramente estas tres etapas. Pero empiece siguiendo estas indicaciones, ya que ello le ayudará a regularizar la respiración.



Es importante efectuar el ejercicio de respiración a un ritmo regular. Si respira demasiado profundamente, a la segunda o la tercera vez quizá tendrá el ritmo alterado. Encuentre primero la profundidad de respiración que le permita repetirla con comodidad.

Para la aplicación marcial del método, el Dr. Yayama y yo hemos ideado un conjunto de siete ejercicios de respiración: la respiración de integración, que expondré más adelante. En los katas preparatorios para el shoshuten, sustituimos la respiración simple por la respiración de integración.

### *Formar una bola de ki*

Después de cada kata, efectúe el ritsu-zen formando entre las manos la sensación de llevar una bola de ki.

Para formar esta sensación, imagine que ha unido los extremos de los dos pulgares y luego los de cada uno de los dedos con unos hilos invisibles. Una también entre ellos los *rokyu* (centro de la palma). Cuando tenga la sensación de tener ataduras lineales entre los dedos y entre los rokyu, rompa mentalmente la sensación lineal de los hilos. Entonces tendrá la sensación más difusa y espacial de llevar una bola entre las manos. Lo llamamos «la bola de ki». Usted puede intensificar esta sensación con el ejercicio. Esta bola condensa su ki. Más adelante puede utilizarlo y desarrollarlo con diversos ejercicios de kiko.



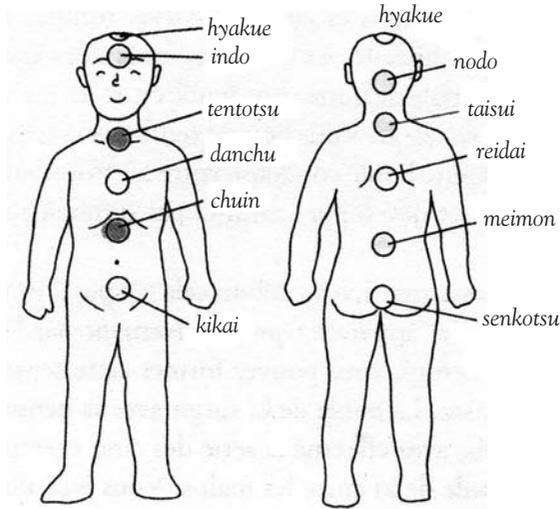
Si al principio no siente nada, no tiene importancia, ya que la sensación aparecerá progresivamente con el ejercicio. Al cabo de cierto tiempo podrá formar esa sensación en cuanto piense en ella. La bola de ki surge con el pensamiento.

Cuando haya efectuado la serie de los cinco ejercicios, forme una bola de ki entre las manos. Entonces estará listo para practicar el shoshuten, ya que, gracias a los ejercicios que acaba de realizar, la columna vertebral estará bien estimulada y activada, y el ki será perfectamente activo en su cuerpo. Se han cumplido las condiciones del shoshuten.

### *Practicar el shoshuten*

Con la bola que usted ha formado en las manos, simule las once estaciones energéticas (chakras) como si las acariciase con una bola de verdad.

Es muy importante cultivar en primer lugar el camino descendente del shoshuten, ya que al principio de la práctica del kiko puede suceder que el ki suba a la cabeza, se estanque en ella y no vuelva a bajar. Entonces tendrá sensaciones desagradables: zumbidos, pesadez, sensación de tener la cabeza hinchada e incluso náuseas... Para evitar estos problemas, es importante empezar a partir del camino descendente del ki; en cierto modo, esto corresponde a una puerta de seguridad en la práctica del shoshuten. No debe efectuar el ascenso del ki hasta que sienta bien la sensación del descenso.



De nada sirven las prisas, pues en un momento dado sólo podrá hacer lo que haya adquirido en ese momento.

Como he indicado más arriba, por lo general en los hombres el ki desciende por la cara y la parte delantera del cuerpo, y en las mujeres, por la espalda. En algunos casos es al revés, mas no se debe a anomalía alguna. Al practicar el kiko, es posible que el sentido del shoshuten se modifique.

Cuando esté practicando el circuito completo del shoshuten y note algún malestar, deje de hacer la vuelta entera y límitese al ejercicio en la dirección descendente. Sepa que el descenso equivale a una válvula de seguridad.



Para quienes estén en una fase avanzada, el shoshuten se puede desencadenar tan pronto como empiecen la práctica de los katas o del tai-chi chuan.

Para quienes no busquen conscientemente el kiko, sino que practiquen principalmente el arte del combate, con la práctica de los cinco katas tendrán la circulación activada al comienzo del entrenamiento. Así pues, la puerta del shoshuten estará potencialmente abierta.

Termine el ejercicio del shoshuten con el *shuko* (ejercicio final). El shuko permite volver al estado habitual de conciencia y de sensaciones corporales. Inspire adelantando un pie, extendiendo los brazos oblicuamente por encima de la cabeza (las palmas vueltas hacia arriba); luego espire bajando los brazos (las palmas vueltas abajo) y doblando progresivamente las rodillas. Repítalo cinco veces alternando los pies.

Luego vuelva lentamente las manos a la parte inferior del vientre y permanezca tranquilo hasta que se sienta listo para otras actividades.

### *¿Cómo conocer el sentido del shoshuten?*

Es una cuestión importante para practicar el shoshuten, ya que su sentido, en general distinto para hombres y mujeres, es inverso para aproximadamente el 5% de las personas. No obstante, para practicarlo eficazmente es indispensable conocer el sentido del propio shoshuten.

Cuando llevo mi mano a unos treinta centímetros de la espalda de alguien, siento claramente la presencia de alguna cosa, como si la densi-



dad del aire hubiese cambiado. ¿Qué es? Es el ki. Como todas las personas, puede llegar a notar el ki practicando el tantear el espacio; constatará que alrededor del cuerpo la capa de aire parece más gruesa y más densa que en otras partes. Al acercar la mano al cuerpo de alguien, percibirá el cambio de calidad del espacio. La sensación es muy sutil. Si no intenta apreciarla y se dice que no es nada, efectivamente, nada habrá. Pero por medio de la bola de ki que forma en sus manos puede tantear esa zona próxima al cuerpo abriendo su sensibilidad al máximo. En esta situación yo percibo claramente una capa de ki en mi mano. Mis alumnos también han logrado sentirla. Podemos observar que el grosor y la densidad del ki alrededor del cuerpo aumentan justo después de practicar el shoshuten.

Al escribir esto soy perfectamente consciente de que estoy rebasando el marco «científico» habitual, ya que sólo podemos abordar concretamente el ki a partir de nuestras sensaciones subjetivas. La cuestión es saber cómo es posible disponer de unos criterios objetivos para unas sensaciones subjetivas.

Dado que la sensación es subjetiva, no puede haber un aparato (en el sentido de la física) capaz de detectar el ki; si lo hubiese, no se podría poner en duda su existencia; en realidad, ¡el único instrumento es el cuerpo humano! Ahora bien, el cuerpo humano es distinto de un individuo a otro, y lo que puede ser «evidente» para uno, para otro puede resultar «increíble»; además, todos los fenómenos de las influencias psicoló-



gicas entre personas, del inconsciente (en el sentido psicoanalítico) intervienen aquí de pleno... En todo caso, ello significa que el «método científico» (con unos criterios de científicidad como los de Popper) no es aplicable aquí, salvo que se le dé un sentido distinto al que se admite normalmente.

Pienso que las cosas deben estar claras: sólo podemos avanzar en el ámbito del ki poniendo estas condiciones.

Cuando coloca su mano en la zona próxima al cuerpo, siente un espesor. Al progresar en kiko, llegará a distinguir un movimiento en este espacio engrosado, es el shoshuten. Basta con que forme una bola de ki en la mano; colóquela delante del pecho y muévala hacia arriba y luego hacia abajo. Advertirá que en un sentido la bola se mueve sin resistencia y que en el otro sentido el movimiento de la bola es frenado, como si se adhiriese a algo invisible.

Para discernir el sentido de la circulación del ki de otra persona, coloque la mano con la bola de ki detrás de su espalda, luego desplácela hacia arriba y hacia abajo como se ha indicado anteriormente. Si consigue formar la bola de ki, encontrará fácilmente el sentido del shoshuten de la persona que está delante de usted. Es como si usted introdujese la mano en una corriente de agua. En el sentido de la corriente la mano se mueve sola y en el sentido contrario la mano encuentra una resistencia. La sensación del ki es mucho menos palpable que la del agua, pero cultivando la agudeza del ki, todo el mundo puede llegar a sentirla.



Se trata de una educación de la sensibilidad. Tenemos cinco sentidos cuya agudeza está a menudo embotada a causa de la vida moderna. Las civilizaciones modernas se basan en una racionalidad que deja poco espacio a las sensaciones corporales. Creo que necesitamos otro tipo de racionalidad que se abra a ciertos fenómenos ocultos.

Quienes practican el kiko descubren desconcertados los picores, hormigueos, el calor o las sensaciones de dilatación en las manos. A lo largo de la práctica estas sensaciones se hacen más fuertes y se desarrollan en las distintas partes del cuerpo. Al principio, algunos se dicen que se trata de una impresión, de una idea, una ilusión. Sin embargo, cuando estas sensaciones se hacen más fuertes y uno las aprecia con más claridad, no puede continuar ignorándolas.

Cuando uno siente estas sensaciones en la mano, es porque el cerebro es capaz de leer esta nueva información.

¿En qué consiste esta información y por qué es particularmente interesante adquirir la capacidad de leerla?

En la práctica del kiko, el cuerpo está concebido bajo una forma dual: el cuerpo físico y el cuerpo energético. El primero implica el cuerpo como materia y el segundo, el cuerpo como entidad dinámica del ki. Los síntomas del cuerpo físico también son manifestaciones diferenciadas del ki. La medicina china en cierto modo intenta curar el cuerpo físico equilibrando el ki, que constituye el cuerpo energético. «Desarrollar la agudeza del ki» significa, por lo tanto, formar la sensibilidad del cuerpo energético, lo



cual no es algo manifiesto al principio, dado que a la mayoría de nosotros nos han educado para que concibamos la existencia corporal sólo a través del cuerpo físico.

En el kiko, después de agudizar la sensibilidad al ki, aprendemos a movilizar, a regular y a reforzar el dinamismo del ki a fin de asegurar nuestra salud y nuestro bienestar.

### *La columna vertebral y el shoshuten*

Los ejercicios básicos son los cinco katas del péndulo, del pájaro, de la tortuga, del dragón y del oso, que constituyen el encadenamiento preparatorio para el shoshuten. Tienen como objeto estimular, enderezar, activar y reforzar la columna vertebral. ¿Por qué hacemos esos movimientos?

El ser humano, al andar de pie, ha adquirido la posibilidad de efectuar unos movimientos de la columna vertebral incomparablemente más variados que los de los cuadrúpedos. Pero a menudo pensamos lo contrario. Es cierto que cuando miramos cómo andan los perros y otros cuadrúpedos, o cómo corre un leopardo, vemos que sus columnas vertebrales hacen movimientos ondulatorios; los peces también los hacen. En comparación con los animales, el ser humano parece rígido. Pero si lo examinamos atentamente, observamos que la columna vertebral soporta el peso del cuerpo debido a la posición bípeda, es cierto; pero, por este hecho, la columna dispone de posibilidades de movilidad variadas. Simplemente, el hombre moderno está tan bloqueado que no es consciente de ello; está rígido.



Los cinco katas tienen como objetivo desbloquear nuestro cuerpo para que exploremos todas las posibilidades que nos da la posición vertical. En general, no nos damos bastante cuenta de la importancia de este hecho. Nuestra columna vertebral está colocada verticalmente, no horizontalmente como en los animales. Es la condición básica del ser humano. La mayoría de los fisioterapeutas tratan los males de los pacientes; parece como si considerasen que los hombres, al vivir de pie, están condenados a tener problemas de espalda, es decir, están destinados a ser sus clientes. Dicen a los pacientes: «Está muy arqueado, de modo que...»; pero ¿quién no está arqueado? Decir eso no es la solución.

Al tratar a los pacientes, hay que proporcionarles un método que permita fortalecer la espalda y la columna vertebral, que les ofrezca unas posibilidades accesibles, pero eso es pedir demasiado a la vista de la formación actual en los medios sanitarios. Pero es el punto de partida de nuestra práctica.

El ejercicio de los cinco katas implica ya un enfoque de activación del cerebro, ya que es el cerebro el que dirige nuestro cuerpo. Si la movilidad del cuerpo está reducida, ello es debido a la debilitación de los músculos y también al hecho de que el sistema nervioso y el cerebro están «dormidos». Los cinco katas permiten despertar esta red de mando. Además, la columna vertebral es la prolongación del cerebelo. Llegar a ser capaz de realizar algo que uno no hacía antes significa una ampliación de este sistema y un despertar del cerebro.



El shoshuten no es la circulación del ki (qi) por el cuerpo ni bajo la piel. Se trata de la circulación de una capa de ki que envuelve la parte superior del cuerpo en sentido vertical. La de una persona con buena salud es gruesa, y la de un enfermo es fina y desigual. Mediante la práctica de los cinco katas, el ki del shoshuten se activa y se espesa, ya que el ki del shoshuten es el que envuelve el cuerpo.

Aquí se impone una precisión.

Si consulta un libro de acupuntura o de kiko (qi gong), encontrará la situación de los distintos meridianos. En ellos, el shoshuten, o *xiao zhou tian*, se explica como la circulación del ki o qi por los dos meridianos centrales, el *nin myaku (jenm)* y el *toku myaku (tumo)*. El primero pasa por delante del cuerpo y el segundo, a lo largo de la columna vertebral. No obstante, esos mismos libros describen la dirección del ki (qi) observada en cada uno de esos dos canales. Uno sube por delante y otro sube por detrás. Por lo tanto, no puede ser una circulación continua, sino dos movimientos paralelos. Entonces, ¿cómo podría el ki circular dando vueltas? Esta explicación no es exacta, es preciso encontrar otra. La circulación del ki en el shoshuten debe tener, pues, otra interpretación.

En la bibliografía clásica china, encontramos el aforismo: «quien domine el *xiao zhou tian* (shoshuten) no conocerá la enfermedad». En efecto, si la corriente del ki del shoshuten está bien establecida, la circu-



lación del ki por los meridianos internos al cuerpo se regulariza y las funciones corporales se equilibran. Es por ello por lo que el shoshuten es importante.

Al tratar a los pacientes, el Dr. Yayama descubrió que el sentido de circulación del shoshuten no es el mismo en la mujer que en el hombre, mientras que en las enseñanzas chinas clásicas sólo se indica el sentido del hombre, es decir, el que sube por la espalda y baja por la cara. Este sentido es el que se observa en cerca del 95% de los hombres. El sentido femenino es el contrario. El Dr. Yayama expuso su descubrimiento hace unos diez años durante un coloquio internacional sobre qi gong en Pequín. Su artículo salió publicado en la revista especializada *Qi gong chino*. Otras investigaciones han dado los mismos resultados, y en la actualidad numerosos maestros chinos admiten el hecho de que el sentido del shoshuten es opuesto en la mujer y en el hombre.

Cuando yo aprendía qi gong bajo la dirección de Suen koe Lee, éste no conocía el fenómeno descrito y enseñaba el *xiao zhou tian* en un solo sentido, el del hombre, y lo aplicaba también a las mujeres.

No obstante, como explica el Dr. Yayama, el sentido del shoshuten de una persona no está fijado:

«En función del sujeto, el sentido del shoshuten se invierte de vez en cuando. A veces, la persona cuyo shoshuten circula en el sentido femenino ve cómo esta circulación se invierte en el sentido masculino a lo largo de su evolución en la práctica del kiko. Cuando su shoshuten se haya esta-



bilizado por completo, es bueno practicar en el sentido inverso, lo cual permite reforzar el shoshuten y también equilibrar la personalidad».

Teniendo en cuenta los límites de nuestro conocimiento del cerebro añade: «Puedo decir intuitivamente que el kiko viene a ser una forma de control del cerebro. Podemos explorar este ámbito».

Así, por medio de la regulación del ki, el shoshuten permite equilibrar o mejorar las funciones corporales y se orienta hacia una forma de control del cerebro.

### *El ejercicio del cocodrilo*

Además del shoshuten, nuestra primera etapa estuvo marcada por el ejercicio del «cocodrilo». Este ejercicio consistía en reptar por el suelo sobre la barriga, moviendo la columna vertebral a la manera de los cocodrilos. Su propósito es corregir y fortalecer la columna vertebral. Según el Dr. Yayama, haciendo este ejercicio podemos estimular la parte reptiliana, la más profunda del cerebro.

«Cuando uno se sumerge en este ejercicio, le cuesta hablar porque la parte reptiliana del cerebro se activa, porque hacemos resurgir la motricidad y la energía encerradas en lo más profundo de nosotros mismos. Es muy eficaz aplicar este ejercicio a la reeducación de los minusválidos. Es bueno iniciar su reeducación haciéndoles andar, pero la motricidad profunda puede despertar cuando se les hace arrastrarse por el suelo como los cocodrilos. Incluso los deportistas de alto nivel pueden mejorar sus



resultados reptando. Mi método de reeducación empieza, pues, a partir del cocodrilo (reptil); luego vienen los cuadrúpedos, como el tigre o el oso (mamíferos), y a continuación los bípedos...»

Sus reflexiones a propósito del cocodrilo y de la supervivencia a lo largo de la evolución son particularmente interesantes:

«Mire un esquema de acupuntura. Las líneas de los meridianos son muy complejas y es difícil encontrar en ellas la lógica que gobierna este sistema de circulación del ki (qi). En la génesis de la vida siempre hay una lógica, sólo que esta lógica a menudo se nos escapa.

»Sabemos que para llegar al estado actual, el ser humano ha pasado por varias etapas de evolución, y que nuestro cerebro está formado por tres capas. La más profunda es la parte reptiliana. Sobre los circuitos complejos, volvamos a los cocodrilos. Éstos reptan por el suelo. En ese estado, las partes expuesta y oculta son diferentes. El yang de la espalda se expone al sol y el yin de la barriga toca el suelo. Haga evolucionar esta imagen de cocodrilo dándole unas piernas y unos brazos más largos, conformes al modelo humano, pero aplicados a un cocodrilo. Si imagina las líneas de los meridianos del ser humano en ese ente imaginario, en él encontrará una lógica simple de yin y yang.

»Como el hombre se tiene de pie, el ángulo de las piernas y los brazos respecto al torso ha cambiado considerablemente, lo cual es



la causa de la complejidad de la línea de los meridianos. Fíjese en el vello de los brazos y las piernas. El cambio de dirección del vello indica el paso de la parte yin a la parte yang. La parte yin es la que toca el suelo cuando el hombre hace el cocodrilo.

»El ejercicio del cocodrilo permite activar, estimular, corregir y reforzar la espalda y la columna vertebral; arrastrándonos de esa manera podemos estimular la parte reptiliana profunda de nuestro cerebro, lo cual permite despertar y activar unas funciones vitales dormidas en el hombre moderno.

»Este ejercicio es una preparación excelente para mi método de daishuten».

## EL SINGIFICADO DEL KIKO

### *Para practicar el kiko con eficacia*

Avanzar con eficacia en la práctica del kiko requiere una actitud intelectualmente abierta.

Primeramente, quien se obstina en negar la existencia del ki nunca podrá explorar este ámbito, porque desde el principio su sensibilidad sufre una limitación. Para practicar con eficacia el kiko y progresar, hay que abrirse con agudeza a la sensación del ki.

En segundo lugar, es preciso admitir que pueden existir otras formas de pensar distintas a la nuestra. Se necesita cierta flexibilidad en la sensibilidad y en el razonamiento.

En tercer lugar, dicho esto, conviene pensar en que la medicina tradicional china se basa en una concepción del cuerpo distinta a la de la medicina occidental. Es cierto que el cuerpo está formado por materia, pero también se concibe como cuerpo energético. La medicina china se propone curar el cuerpo físico a partir del cuerpo energético, y viceversa. Algunos médicos occidentales utilizan agujas de acupuntura porque han



constatado su eficacia. Ello no significa que acepten el pensamiento médico chino. En la acupuntura el cuerpo energético es curado clavando en él agujas sobre algunos puntos energéticos del cuerpo físico, cuerpo materia... La dualidad cuerpo físico–cuerpo energético a menudo se entiende en las interpretaciones demasiado rápidas como un fenómeno fijado o como un sistema de oposiciones. Hay que comprenderla a la manera del tai–chi y del qi gong, de una forma dinámica según la cual el cuerpo físico y el cuerpo energético se interrelacionan constantemente sin que nunca haya una interrupción.

A veces se dice que los chinos descubrieron los meridianos del cuerpo gracias a la disección de cuerpos vivos, pero estoy convencido de que no fue así. Según el Dr. Yayama, algunas personas fueron capaces de visualizar los meridianos y sus descubrimientos se fueron acumulando y se transmitieron. Dice esto basándose en su experiencia personal, dado que él mismo ha llegado a percibir los meridianos de una manera visual mediante la práctica de su método.

Por lo tanto, el cuerpo energético tiene su realidad interna que se manifiesta por la circulación de los meridianos y los distintos centros energéticos que el Dr. Yayama llama chakras, utilizando el término de yoga, ya que chakra designa un centro de energía.

En relación al método, el Dr. Yayama me dijo:

«Como usted sabe, he creado mi método personalmente, empleando libremente distintos conceptos y técnicas. Mi principal



preocupación era curar a mis pacientes; no disponía de tiempo para detenerme en las imperfecciones de los conceptos o en el reconocimiento de las instituciones. Por lo tanto, mi método de kiko no es una continuación directa y fiel del qi gong chino, sino que incluye diversos elementos: qi gong chino, budismo esotérico, yoga, artes marciales, sintoísmo... Yo estudio y utilizo todos los elementos susceptibles de hacernos descubrir lo que es el ser humano, la vida...».

A partir de los chakras, podemos aspirar el ki del exterior y espirar el ki hacia el exterior, podemos captar el ki y podemos reforzarlo... En suma, son centros de energía. Para explotar el ámbito del ki y practicar eficazmente el kiko, es esencial, pues, reconocer que somos materia física y a la vez cuerpo energético.

### *El za zen y el ki*

Uno de mis alumnos que practica el za-zen me dijo:

«Cuando hago za-zen, lo cierto es que tengo muchos pensamientos que me vienen uno tras otro. En cuanto he borrado un pensamiento, me invade otro. Al cabo de media hora en za-zen, inmóvil, me siento bien, pese a que esta postura hace que me duelan las piernas. ¿Qué opina de ello?».



Le respondí a partir de mi experiencia.

Permanecer inmóvil en un estado de meditación puede ser un esfuerzo positivo para quienes estén sometidos a unas cadencias «inhumanas» en la sociedad actual. Pero si hacer za-zen conduce sólo a esto, es muy poco. Uno puede obtener unos resultados parecidos permaneciendo quieto en una silla, inmóvil, meditando durante media hora, y no le dolerán las piernas.

A los ojos de alguien que le vea meditar en za-zen, tal vez parezca que usted está en un estado de perfecta meditación. Incluso le seducirá hasta el punto de intentar practicar el za-zen, ya que no imaginará que a usted le invaden pensamientos insignificantes.

Encontramos esto mismo en el tai-chi y el qi gong. Cuando en un parque vemos a la gente practicar el tai-chi o el qi gong, podemos tener la impresión de que lo practican tan bien, tan naturalmente, que son tan flexibles, tan dueños de ellos mismos... que sintamos la tentación de practicarlo también nosotros. Pero la realidad que viven a menudo es parecida a su práctica del za-zen: hay una distancia entre el contenido real de la práctica y la práctica vista desde el exterior.

Muchas personas se sienten atraídas por esta apariencia de serenidad, de profundidad, de dominio de la respiración, ya que seguramente les falta en su vida. Incluso una práctica superficial parecida a la de nuestro za-zen puede serles beneficiosa. Sin embargo, como usted dice, la realidad de la práctica, el contenido del acto, no son visibles desde el exterior.



Adoptar la postura de za-zen es una forma. Es importante, como un continente que daría forma al espíritu. Pero el trabajo de verdad empieza después de adoptar esta postura. Para ir al fondo de las cosas, creo que es preciso analizar lo que es el vacío que se busca en el za-zen. Decir «no pienso en nada» o «creo el vacío en mi mente» no sirve para vaciar la mente. El vacío de la mente deriva de un estado de resonancia de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, en frecuencia baja (según el Dr. Yayama la ondas delta o incluso más bajas). La técnica del budismo esotérico enseña precisamente eso. La verdadera enseñanza de la meditación no es enseñar la postura, sino enseñar cómo podemos dirigir nuestro estado mental.

Si uno intenta directamente no pensar, estará pensando en algo al cabo de pocos segundos. Para no pensar en nada, hay que unir la mente a algo sólido. Cuando uno lee un pasaje apasionante, o cuando está viendo una película interesante, uno no piensa en nada más. Opino que a nuestro nivel, lo más eficaz para vaciar la mente es asirnos a la sensación del ki. Cuando uno explora la sensación del ki cada vez más profundamente, uno no piensa en nada, ya que sumergirse en la sensación del ki no es compatible con el pensamiento especulativo. En otras palabras, si uno se sume en la sensación del ki, no puede pensar; por consiguiente, puede escapar a los pensamientos insignificantes.

Asimismo, cuando uno está nervioso o estresado, es inútil querer escapar de este estado utilizando medios racionales, los razonamientos



lógicos. Basta con sentir el ki y, por ejemplo, practicar el shoshuten. Cuando uno consigue equilibrar el shoshuten, entonces se calma y se tranquiliza, ya que es imposible equilibrar el shoshuten estando nervioso o estresado.

### *El ki y los ejercicios corporales*

El Dr. Yayama ha mostrado varias veces una actitud crítica, si no hostil, hacia ciertos métodos que desarrollan la capacidad de curar, por ejemplo el reiki.

Según él, este método permite desarrollar rápidamente aptitudes para curar mediante el ki despertando las aptitudes potenciales que posee cada persona; no obstante, como no implica una base corporal, no permite mantener el equilibrio de quien ofrece los cuidados.

Durante el curso en París nos dijo varias veces:

«Pueden aprender a curar rápidamente con el ki, pero sin aprender a reponerlo. Se trata únicamente de desprender ki para curar. De ese modo, pueden durar durante todo el tiempo que su estado físico se lo permita y mientras mantengan su equilibrio. Pero si están débiles o si curan a demasiadas personas, se arriesgan a perder su equilibrio a causa del agotamiento del ki. En esta situación no tendrán medios para reconstituir su energía, puesto que sólo habrán abierto sus capacidades potenciales, sin cultivar sus aptitudes con un sistema de ejercicios progresivos. He visto a varias per-



sonas destruir su salud con esta práctica. La ventaja del método basado en los ejercicios corporales es que se puede progresar con una seguridad total. Para hacer alpinismo en alta montaña de forma segura, es preciso tener la posibilidad de utilizar refugios y campamentos base. Si uno encuentra problemas a cinco mil metros, puede bajar hasta un refugio situado a cuatro mil metros o se puede curar y, finalmente, reanudar la marcha.

El método de desarrollo del ki mediante una práctica física progresiva equivale a tener refugios para avanzar en alta montaña. El papel de refugio lo hace el cuerpo. Yo mismo he progresado en la práctica del ki y he avanzado utilizando mi cuerpo como antena. Éste es sensible, pero debe ser equilibrado y resistente. Así pues, los ejercicios corporales son indispensables para avanzar por el camino del ki».

Basándome en lo que nos dijo el Dr. Yayama, entiendo este fenómeno de la forma siguiente. En la práctica del kiko se estimula el cuerpo para poder estimular el cerebro mediante una retroalimentación (*feed-back*). Nosotros no disponemos de tantos medios para educar, para desarrollar directamente el funcionamiento de nuestro cerebro, pero con los ejercicios corporales del kiko sí podemos estimular y activar eficazmente el cerebro. Si uno consigue hacer movimientos nuevos, es porque el cerebro ha sabido ordenar a nuestro cuerpo que los haga.



Alcanzar la capacidad de emitir ki significa que el cerebro es capaz de dar la orden de emitir ki. Para decirlo de una forma empírica e intuitiva, seguramente se trata de desbloquear algo en el sistema nervioso, que a su vez está unido al cerebro. En cualquier caso, abordar el ki mediante la práctica física nos permite tener un medio concreto, el cuerpo, para explorar un dominio oscuro. Si hemos construido nuestra agudeza y nuestras aptitudes con una práctica física sistematizada, cuando la sensación se debilite y sintamos dificultades, siempre podremos apoyarnos en la práctica corporal para encontrar de nuevo el buen camino.

No siempre somos capaces de discernir correctamente los fenómenos o los objetos que son positivos o negativos para nosotros. La capacidad de nuestra corteza cerebral para detectar estas cualidades es en principio bastante reducida; no obstante, podemos pensar que la parte profunda del cerebro las capta con mayor precisión. Aunque las capte, esta información no llega a la corteza y, como ésta no puede leerla, la ignoramos. Mientras no tengamos medios para hacer llegar a la corteza cerebral las informaciones captadas por la parte profunda del cerebro, en cierto modo estaremos disociados en nosotros mismos. Pienso que el método de meditación del budismo esotérico busca una forma de integración de las distintas capas del cerebro.

Pese a que las informaciones captadas por la parte profunda no lleguen a la corteza, los músculos las registran y actúan en consecuencia. Opino que es ahí donde reside la lógica del test o-ring. Si está implicado en un fenómeno positivo o si lleva un objetivo positivo para usted mismo, el



cuerpo energético se activa y el ki circula mejor; en esta situación la capacidad muscular aumenta. Ante un fenómeno o un objeto negativo sucederá lo contrario. En la práctica del kiko podemos constatar estos hechos. ¿Qué significa todo ello?

Si la fuerza muscular aumenta, significa que los estímulos que van del cerebro a los músculos se intensifican. Por lo tanto, el cambio de calidad del ki es interpretado por el cerebro y el sistema nervioso, aunque no seamos conscientes de ello. La modificación de la tensión muscular desempeña el papel de barómetro para medir la calidad del ki. En este sentido, el cuerpo es la antena del ki. Así pues, hay que aprender a escuchar al cuerpo.

Multiplicando las experiencias del test o-ring, podemos llegar a objetivar el cambio de tensión muscular en la mano que forma un anillo. Cuando uno llega a ese nivel, puede efectuar este test solo.

En la primera etapa forme un anillo con el pulgar y el índice de la mano izquierda y manténgalo con una tensión muscular constante. Introduzca en el anillo el pulgar de la mano derecha, y con él intente abrir el anillo. Así podrá evaluar la fuerza con la que forma el anillo. Su mano derecha hace, pues, el papel del compañero. Este ejercicio comporta una dificultad; no es fácil disociar las fuerzas de la mano izquierda y de la mano derecha, de modo que es preciso multiplicar las pruebas.

Cuando logre realizar bien el test o-ring, empezará a sentir mejor lo que sucede en los músculos. Sabrá si su fuerza decrece o aumenta sin necesidad de hacer una prueba concreta. Yo no he alcanzado por completo este



nivel de agudeza, pero estoy lo bastante avanzado para entender a qué podemos aspirar con este ejercicio.

### *El kiko y la actividad del cerebro*

Cuando siento el ki, y cuando esta sensibilidad alcanza el punto en que noto con certeza que realmente hay algo, mi estado mental es distinto del que tengo cuando rechazo este tipo de sensación. No sucede lo mismo cuando capto el cuerpo únicamente en su dimensión de materia. Cuando percibo el cuerpo energético, soy distinto al que soy cuando me digo racionalmente que mi cuerpo es materia, que puedo tocarlo. Dicho de otro modo, mientras no cambio mi estado mental, no puedo abrir mi sensibilidad al cuerpo energético.

En mi caso personal ha sucedido que, cuando he sentido plenamente el cuerpo energético, he dejado de razonar como de costumbre, he abierto plenamente mi sensibilidad a un mundo distinto al de la lógica y me he sentido muy distendido corporal y mentalmente. Continúo siendo la misma persona, pero en un estado próximo a la meditación, desligado de las preocupaciones cotidianas, una persona en la que la sensación del yo en tanto que ego casi se ha desvanecido. Cuando siento plenamente el ki, la conciencia del yo no está ahí, estoy vacío.

El Dr. Yayama escribe:

«Sabemos que todas las células vivas tienen actividad eléctrica... Podemos medir los distintos modos de actividad del cerebro gracias al



electroencefalograma. Habitualmente clasificamos las ondas cerebrales en cuatro categorías:

- Las ondas beta, de 12 a 40 hertzios, aparecen cuando realizamos una actividad dinámica: ojos abiertos, leer un libro, calcular...
- Las ondas alfa, de 8 a 12 hertzios, aparecen cuando estamos relajados, con los ojos cerrados.
- Las ondas zeta, de 4 a 8 hertzios, surgen cuando estamos adormecidos, con los ojos cerrados.
- Las ondas delta, de 0,5 a 4 hertzios, se dan cuando estamos en un estado de sueño profundo.

Lo que diré tal vez no lo admita todo el mundo, pero es lo que he constatado al asociar mi experiencia de kiko a la utilización de un aparato que permite medir las ondas del cerebro.

Quienes han practicado la meditación o el kiko durante muchos años saben controlar el cerebro de un cierto modo y hasta un cierto punto.

Quienes han cultivado los chakras de manera que pueden emitir y absorber el ki por los chakras desprendiendo muy pocas ondas beta (o casi ninguna) cuando hablan con alguien o cuando leen libros.

Quienes han adquirido la capacidad de curar a alguien a distancia son capaces de alcanzar un estado en el que el espíritu es profundo; en este estado las ondas beta y alfa casi han desaparecido, y las ondas zeta son despreciables.



Cuando proyectamos la energía del ki sobre alguien y le comunicamos esta energía, el funcionamiento de los dos cerebros está próximo durante el tiempo de comunicación del ki.

La práctica del kiko modifica la forma de actividad del cerebro. Por ejemplo, si uno está nervioso, es poco eficaz intentar calmarse por propia voluntad, mediante un razonamiento; en cambio, sí se puede lograr controlando el ki.

Quienes han alcanzado el nivel de daishuten casi no desprenden ondas beta y alfa. Si interpretamos este hecho de acuerdo con la clasificación indicada anteriormente, durante todo el tiempo viven en un estado mental próximo al sueño. Cuando estas personas hacen cálculos complejos o leen, las ondas beta y alfa sólo aparecen fugazmente, como si la capacidad de información hubiese aumentado y no gastasen mucha energía en ondas beta y alfa; estas personas son capaces de resolver problemas con poco esfuerzo.

Desde el punto de vista de la actividad del cerebro, lo que llamamos estrés corresponde a un estado en el que las informaciones están mal estructuradas. Alcanzar el nivel daishuten significa entonces llegar a ser capaz de organizar y estructurar las informaciones del cerebro.

Cuando la actividad de la corteza se estabiliza en ondas zeta o gamma, la parte profunda del cerebro que está asociada a la regulación vital se activa; las funciones inmunitarias, hormonales y el sistema nervioso autónomo son estimulados; la capacidad de resistencia a las enfermedades o de curación aumenta».



### El zero search

El Dr. Yayama es un inventor. Durante el curso del año 1999 me regaló un aparato que había inventado. «Si domina este aparato, allí donde vaya podrá curar tan bien, si no mejor, que con la acupuntura.» Era una pequeña caja de la que salía un hilo conductor cuyo extremo estaba atado a una varilla que parecía un bolígrafo con el extremo achatado.

Me curó la espalda, que me había lesionado entrenando unos días antes. Curó a mi hija, que llevaba varias semanas cansada, y luego a Claude, mi esposa, que tenía dolor de cabeza. Su eficacia era sorprendente y, además, no había dolor, como en la acupuntura.

El Dr. Yayama me contó el principio de aquel aparato, que él llamaba *zero search* (búsqueda del cero):

«Es un aparato que detecta un desequilibrio del ki. Es un amplificador del ki. Pero del mismo modo que un sordo no puede utilizar un estetoscopio, quien carece de sensibilidad al ki no puede utilizar este aparato. Así pues, para que se pueda utilizar, he inventado un método para cultivar la sensibilidad al ki. Entonces, este aparato permite activar el ki en un sentido o en otro».

Aquí es necesario introducir una explicación.

La energía del ki se desplaza, pero no de cualquier forma. El ki se desplaza en espiral en el sentido de las agujas del reloj. Avanza describiendo una hélice que gira hacia la derecha, como cuando enroscamos un torni-



llo, es decir, se acerca a nosotros. Y se aleja de nosotros describiendo un círculo cuyo sentido es opuesto, como cuando desenroscamos un tornillo. Basta con pensar en el movimiento de un tornillo que se hunde girando en la dirección de las agujas de un reloj y que se retira en sentido contrario.

El objetivo del *zero search* es de carácter neutro; es el cero del ki. Por lo tanto, si lo coloco en un lugar del cuerpo donde falta energía, es decir, que necesita ki, el objetivo del *zero search* gira en el sentido de las agujas del reloj para inyectar ki. Gira hasta que el ki queda a cero en este lugar, alcanzando el estado de equilibrio. Si lo coloco en un lugar donde haya demasiado ki, su extremo girará en el otro sentido para eliminar el ki excedente hasta que se equilibre a cero. Si el síntoma es leve, bastará con una sola operación para curar el mal, pero si los síntomas son tenaces y profundos, hay que repetir varias veces la misma operación para equilibrar el ki.

Por lo tanto, el *zero search* permite detectar y a la vez curar. El principio es el mismo que en acupuntura: permite curar equilibrando la corriente del ki en el cuerpo. En lugar de poner agujas, se inyecta o se aspira el ki con este aparato. También se puede utilizar para detectar qué sustancias homeopáticas necesita el cuerpo.

Para utilizar este aparato de forma óptima hay que conocer un mínimo de teoría médica. Pero usted puede utilizarlo a partir de ahora simplemente colocando el extremo allá donde le duela, lo cual ya es eficaz.



Para equilibrar el ki, puede colocar el aparato delante de usted y colgarse la varilla en el cuello de modo que lo lleve colgando en el pecho. Ello hará que descanse y le ayudará a sumirse en una meditación profunda, ya que el aparato influye directamente en las ondas cerebrales.

¡Este aparato es genial! Pero no he logrado utilizarlo como lo hace el Dr. Yayama.

«Es normal», dijo, «hay un método para utilizarlo como yo lo hago. En Japón ya he formado a unos cincuenta médicos que saben utilizarlo para curar a sus pacientes, lo que demuestra con la práctica la objetividad de mi teoría. Mi sueño es formar a diez mil médicos capaces de utilizar el *zero search*. Si cada uno de los mil médicos transmitiese este método, los conceptos médicos cambiarían...»

Me mostró uno de los ejercicios que yo podía hacer a continuación. Colocó horizontalmente dos grandes pilas de un voltio y medio una frente a otra, con el polo + de la primera contra el polo – de la segunda, y entonces dijo:

«Primeramente, cree un receptor sensorial juntando dos dedos, el índice y el corazón. El índice de la mano derecha es yang y el corazón es yin; poniéndolos uno junto a otro, usted forma un receptor sensorial de carácter neutro. Por medio de ese receptor, tantee en primer lugar el espacio que rodea al polo +. ¿Nota algo?

»No sentirá nada con la prolongación de su sistema sensitivo



porque no “puede” sentir nada allí donde “en apariencia” no hay nada. Para percibir algo allí donde “en apariencia” no hay nada, hay que cambiar nuestro programa sensitivo. Es ahí donde se encuentra en muchas personas el primer bloqueo; es una elección. Gire el receptor en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario; compare las sensaciones. Verá la diferencia si su receptor es lo bastante sensible, es decir, si usted ha desarrollado lo bastante la sensibilidad al ki. La energía eléctrica emana del polo + describiendo una espiral en el sentido de las agujas del reloj. Por consiguiente, si, situado enfrente, usted describe un círculo en el sentido de las agujas del reloj, es decir, en el sentido opuesto, notará una resistencia. En cambio, si sus dedos, el receptor, se mueven siguiendo el movimiento espiral de la energía eléctrica que sale del polo + de la pila, no apreciará resistencia, sino que sentirá que el receptor es llevado por la energía eléctrica.»

Ir en una dirección es afirmar que el cuerpo es materia y sólo materia, que no hay nada más que aquello que podemos ver y tocar; el ki no existe.

Ir en la otra dirección exige un cierto cuestionamiento de nuestra sensibilidad dormida. Allí donde no hay nada en apariencia, usted puede sentir algo muy sutil, una forma de calor, de humedad o algo que es difícil designar, puesto que atribuirle un nombre significaría que uno lo ha captado con una conciencia especulativa, lo cual no es el caso en nuestra cultura.



Cuando usted hace movimientos en un sentido, tal vez sienta una sensación minúscula de resistencia o de ir contra una corriente. Si advierte algo, al principio dirá que es una idea, no la realidad. Pero si continúa, si va más lejos, llegará a decirse: «Realmente noto algo sutil, diría que muy sutil, pero lo noto de verdad».

Repitiendo este tipo de experiencia y de entrenamiento, usted llegará a cuestionar ciertas formas de sensibilidad que no han obtenido un lugar legítimo en nuestra vida cotidiana. Es el principio del aprendizaje del *zero search*.

Según el Dr. Yayama: «El estrés es la causa de un gran número de enfermedades. El estrés no se puede eliminar sólo con la mente. El ejercicio físico es indispensable, puesto que vivimos con nuestro cuerpo. Luchando contra el estrés se puede llegar a una forma de filosofía, ya que ello nos lleva a pensar en la razón por la que vivimos con un cuerpo.».

### *El alcance del test o-ring*

Con el test *o-ring* hemos visto que hay un ki positivo y un ki negativo que se expresan por sus efectos sobre el cambio de las tensiones musculares. El ki positivo suaviza el sabor de los alimentos, alivia los dolores, flexibiliza y fortalece los músculos. Con esta característica del ki, usted puede hacer las pruebas siguientes.

Active el chakra de la frente, a veces llamado el «tercer ojo». Mire el objeto del que quiere conocer la naturaleza del ki, luego aspire en un acto imaginario el ki de ese objeto a partir del tercer ojo. También puede



hacerlo sosteniendo el objeto en la mano. Si puede aspirar el aire más profunda y fácilmente que de costumbre, considerará que el ki de este objeto es positivo, ya que podemos pensar que los músculos, entre ellos el diafragma, han sido flexibilizados y fortalecidos, lo cual da como resultado un aligeramiento de la respiración.

En cambio, si siente cierta dificultad para respirar y tiene la sensación de que el aire no entra profundamente, puede considerar que ese objeto tiene un ki negativo para usted.

Puede desarrollar sus aptitudes para aplicar este método practicando por etapas con diversos objetos, pinturas, fotos, seres humanos u objetos en el espacio. Al repetir este ejercicio, progresará en el discernimiento de las cualidades del ki. Puede asociarlo con el test o-ring. Para juzgar el ki de una persona, debe comprender que el resultado de la valoración variará en función de diversos elementos: su estado de salud, su humor, la longitud de onda del ki entre aquélla y usted...

Cuando haga pruebas con objetos o pinturas, el resultado variará según la personalidad de la persona que las juzgue.

El dicho «cada oveja con su pareja» tiene una explicación desde el punto de vista del ki. Cuando usted esté con alguien cuya longitud de onda de ki sea parecida a la suya, respirará mejor, lo cual le incitará a acercarse a ella espontáneamente.

El espacio en el que domina el ki positivo atrae a las personas y el espacio dominado por el ki negativo las aleja.



Si desea progresar en kiko, jugar entre amigos con el ki le resultará útil. La sensibilidad al ki forma parte de su vida cotidiana.

Durante el curso de 1998 estuve en el museo del Louvre con el Dr. Yayama. Al entrar en el museo me dijo:

«Vamos a medir el ki de los pintores que hicieron estas obras. Su ki es variable, ¿sabe?».

Me enseñó a realizar sólo el test o-ring. El principio de este ejercicio consiste en medir el cambio de la fuerza muscular y se ha presentado anteriormente (véase la página 50).

«Al principio es un poco difícil. Cuando uno se acostumbra, es muy práctico. Progresando en este método, conseguirá valorar el ki del objeto o de la persona sin necesidad de hacer ningún movimiento.

»He aquí mi procedimiento. Me sitúo delante de un cuadro. Lo miro intensamente con los ojos y también con mi tercer ojo. Creo la sensación de mirarlo únicamente con el tercer ojo, por el cual lo aspiro.

»Al mismo tiempo, formo un anillo con el índice y el pulgar de la mano izquierda y aplico una tensión constante. Introduzco en este círculo el pulgar de mi mano derecha y ejerzo fuerza para abrir el círculo con la base del pulgar –la parte más próxima a la palma–, ya que ahí la fuerza es más constante. La dificultad reside



en el hecho de que usted debe desempeñar un doble papel. Hay que lograr objetivar las tensiones musculares que ejerce usted mismo.»

Continuó así:

«Haciendo un gran número de experimentos como éste conseguirá interiorizar la prueba, que se convertirá en un reflejo. Entonces podrá valorar el ki del objeto pensando en respirarlo con el tercer ojo, y centrará su atención en el cambio de su tensión muscular, aunque no haga nada en particular. Evidentemente, hay que practicarlo muchas veces...».

Pasamos el día mirando cuadros y esculturas. Ante la *Gioconda* de Leonardo da Vinci se detuvo un momento y comentó:

«Ahora entiendo por qué este cuadro es tan famoso. La gama de colores es mucho más rica que en cualquier otro cuadro y desprende un ki muy positivo. Mirando las reproducciones no podía saberlo».

Un pintor estaba copiando el cuadro. Al ponerse detrás del pintor, hizo la prueba y me dijo:

«Compara el ki de la copia y el del original».

A decir verdad, no lo pude juzgar con la misma claridad que él, pero a base de repetirlo con él, empezaba a observar las diferencias.



Al bajar a las plantas de escultura, el Dr. Yayama miraba en particular el dorso de las obras. Tomamos varias fotos de esculturas famosas, pero sólo de espaldas.

Así, la visita al museo del Louvre para mí fue una ocasión inesperada de recibir una lección de ki.

### *El budismo esotérico y el kiko*

El budismo esotérico (*mikkyo*) transmite un método destinado a permitir al hombre acercarse al estado de Buda o alcanzarlo. Este método se sitúa en el marco de una religión, pero en la medida en que podemos separarlo de la práctica religiosa, permite dar un gran paso en el pensamiento y la práctica del kiko, ya que con él podemos estudiar y poner en práctica un sistema que permite despertar la parte dormida del cerebro.

Se trata de tres secretos acerca del cuerpo, la palabra y el pensamiento, es decir, la estimulación simultánea de las áreas del cerebro que rigen la motricidad, la lengua y el oído y las imágenes. Cómo garantizar una estimulación eficaz, éste es el secreto de la transmisión. En la enseñanza del *mikkyo* se dice que, si llega a dominar este ejercicio, una persona puede conseguir cualidades sobrehumanas. Así, el hombre puede intentar progresar, mejorar indefinidamente para convertirse en un ser superior con el fin de acercarse al estado de Buda.

El Dr. Yayama ha analizado este método e, interpretándolo de forma personal, lo aplica a su propio método. Véase a continuación su interpretación.



El control de la motricidad, las aptitudes relativas a la palabra y al pensamiento son algunas de las principales funciones del cerebro. ¿Cómo podemos mejorar estas funciones?

En primer lugar hay que estimular y activar el centro de la motricidad. ¿Cómo hacerlo?

En el área motriz del cerebro la mano ocupa una zona importante. Por ejemplo, el número de fibras nerviosas de un solo dedo equivale al de una pierna. La expresión del rostro varía con una gran complejidad, pero no podemos mover el rostro como la mano. Por ello nos centraremos en la función de las manos para abordar el primer tema: cómo estimular el área motriz del cerebro. Podemos captar las capacidades motrices del cerebro a través de los movimientos de la mano; en este caso, lograr aumentar las funciones y las capacidades de acción de las manos equivaldrá a desarrollar las aptitudes cerebrales que les corresponden.

Éste es el propósito de ejercitar las manos. En el ejercicio del kiko uno nota el ki en las manos y desprende ki por las manos; estos ejercicios estimulan el centro de la motricidad en el cerebro hasta un punto absolutamente excepcional. Despertar y desarrollar el ki de las manos es una actividad superior a la que consiste en hacer series de movimientos visibles, ya que ello despierta unas redes dormidas del sistema de control del cerebro.

Si en un cierto nivel de ki acerca usted las manos, podrá apreciar entre ellas el ki en forma de sensaciones diversas de calor o como si las manos estuviesen imantadas, fuesen eléctricas o constituyesen el centro de vibra-



ciones sutiles. No podrá percibirlo si le falta ki o si está demasiado tenso. En cualquier caso, si nota el ki, es el cerebro el que gobierna estas sensaciones.

Sin duda se habrá dado cuenta de que en las estatuas de Buda éste siempre tiene las manos de una cierta manera, muy particular. Cuando medita en *za-zen*, usted coloca las manos en una posición particular. ¿Por qué se debe adoptar una postura y una disposición de las manos particulares al meditar? A menudo se explica que se trata del símbolo del estado de iluminación de Buda.

Si usted progresa realmente en kiko, notará cómo el ki recorre su cuerpo. Entonces comprenderá que la forma y la posición particulares de las manos tienen una función práctica y no simbólica. Cada dedo tiene una energía, ki, particular y su extremo funciona como una antena que se abre al exterior del cuerpo.

En la mano derecha el extremo del índice corresponde al norte magnético y es yang, de donde sale el ki; el dedo corazón corresponde al sur y es yin, donde entra el ki; el anular es como el índice, y el meñique como el corazón. La mano izquierda es lo contrario de la derecha y el pulgar de una mano tiene un carácter doble o neutro.

Así pues, si usted forma un anillo con el índice y el pulgar de la mano derecha, el ki circula del índice hacia el pulgar. Si usted forma un anillo con el corazón y el pulgar, el ki circula del pulgar hacia el corazón. Con la mano izquierda sucede a la inversa.



Juntar las manos con los dedos y las palmas planas equivale a unir el norte y el sur, el yin y el yang, es como unir los meridianos de las manos. La corriente de ki en el cuerpo se equilibra entonces. Opino que ésta es la razón por la que en cualquier cultura y religión se reza uniendo las manos de la misma forma. Desde este punto de vista, el estudio de las formas de las manos de las esculturas de Buda es interesante para la búsqueda del kiko.

El Dr. Yayama afirma:

«El ejercicio que hacemos para notar el ki en las manos y para emitir el ki a partir de las manos es el más eficaz de los ejercicios para activar el cerebro o más bien para despertar el sistema nervioso dormido».

### *El entorno interno del cuerpo*

El Dr. Yayama emplea el concepto «contaminación del entorno interno del cuerpo» para tratar a los enfermos. Podemos comprender fácilmente que las enfermedades son la consecuencia directa de la contaminación del entorno interno del cuerpo. La práctica del kiko en cierta medida es un proceso de purificación frente a esta forma de contaminación.

En China, al igual que en Japón, se emplea la expresión «el cielo, la tierra y el hombre» (*ten chi jin* en japonés). Entre el cielo y la tierra existe el hombre. Me baso en esta frase para expresar lo que he entendido recientemente en la práctica de las artes marciales y en kiko (qi gong).



En el ser humano se condensan múltiples tensiones: angustia, sospecha, celos, deseo, amor, odio...; estas tensiones producen un estrés que amplifica el efecto de la contaminación del entorno interno. Lo que sucede en la mente se refleja en el cuerpo, las tensiones mentales se convierten en causa de problemas somáticos.

Cuando uno practica el kiko y ha alcanzado un cierto nivel en el que puede tener la sensación de que el ki (qi) circula o se desplaza por su cuerpo, puede desarrollar esta sensación para llegar a la etapa siguiente.

Entonces notará cómo el ki que sube de la tierra o el ki que baja del cielo se estanca en algún lugar del cuerpo, allí donde residen las tensiones, como si hubiese obstrucciones en las canalizaciones; el ki es frenado por las tensiones somáticas que obstaculizan su libre curso. A este nivel, no hay una distinción clara entre fenómenos psíquicos y somáticos, ya que la actividad mental se refleja directamente en nuestro cuerpo. Nuestro pensamiento en un principio es corporal.

El objetivo principal del kiko es la libre circulación del ki por el cuerpo. El estado ideal es que el ki circule tan libremente que el cuerpo no ofrezca ningún obstáculo. Este estado se califica de «vacío», de «nada»: aquel en el que no hay pensamientos de uno mismo, del ego... El ki del cielo y el ki de la tierra no encuentran obstáculos. En ese momento, el hombre goza de perfecta salud y su sensibilidad intuitiva está abierta al máximo nivel. Este estado se busca en las artes marciales, ya que las aptitudes del hombre se despliegan entonces correctamente...



El Dr. Yayama lo explica así:

«El cuerpo biológico está constituido por unas células que tienen una actividad eléctrica. Sucede lo mismo con los órganos que son conglomerados de células. El electrocardiograma o el electroencefalograma son testimonios de ello. El cese de la actividad eléctrica significa la muerte.

»El cuerpo humano, constituido por billones de células, forma a su alrededor un campo eléctrico delicado.

»Algunos animales para su actividad vital captan las informaciones electromagnéticas del espacio. Por ejemplo, las palomas captan el magnetismo terrestre gracias a unas minúsculas partículas de magnetita que tienen dentro de su cabeza.

»La glándula pineal del ser humano le permite captar el campo magnético, pero sin que sea consciente de ello. Si se practica para captar la energía del ki, se llegará progresivamente a captar informaciones mínimas que escapan a la sensibilidad de los cinco sentidos ordinarios.

»El hombre es un conglomerado de materias, al mismo tiempo que un cuerpo energético por el que circula el ki. Cuando la circulación del ki se acentúa, la capacidad muscular aumenta; cuando la circulación del ki es frenada, la capacidad muscular disminuye. Podemos constatar este fenómeno con el test o-ring.



»Por un lado, se puede decir que un mismo acontecimiento puede desencadenar en diversas personas unas actividades cerebrales más o menos similares a las que están asociadas unas ondas. Por otro lado, tengo la intuición de que el entorno, los objetos y el propio espacio registran las ondas producidas por los acontecimientos naturales o sociales.

»Por ejemplo, tomando una piedra procedente de un lugar histórico, puedo percibir qué tipo de acontecimientos están registrados en esa piedra. Las piedras utilizadas por los hombres en calidad de útiles registran su energía, su vida. Nunca son neutras. Los objetos que encontramos en los anticuarios encierran muy claramente esta energía; lo que sucede es que no nos han educado para poder leer o notar estas ondas registradas en los objetos. Practicando el kiko, podemos adquirir progresivamente este tipo de sensibilidad que los hombres probablemente poseían en la Antigüedad, cuando la actividad de su corteza cerebral estaba poco desarrollada».

### *El kiko en la vida*

Desde hace generaciones, los japoneses viven en una naturaleza rica y están acostumbrados a sentir en ella la energía del ki. Denominan *kegaré*, sinónimo de «impuro», a la situación en la que el ki disminuye y acaba por agotarse; llaman *iyashiro* a la situación inversa, en la que el ki abunda. La falta de ki está considerada como impura, sucia, negativa para la vida.

He aquí como el Dr. Yayama ve la situación.



«En el budismo esotérico se efectúa una ceremonia del fuego (*goma*) frente a la cual los seres modernos racionales tienen un sentimiento desconcertante. Lo entiendo muy bien, ya que se parece a la que he vivido muchas veces cuando curaba a mis pacientes proyectándoles el ki, yo que soy un médico formado por la medicina occidental.

»Cuando trataba a enfermos proyectándoles el ki, algunos de mis condiscípulos me criticaban: “¿No te da vergüenza curar a tus enfermos como un chamán, tú que eres un médico cirujano de un gran hospital?”.

»Sin embargo, me sentía animado, porque podía curar a mis pacientes proyectándoles el ki, y ello de una manera constante y repetitiva. Proseguí mis investigaciones diciéndome: “No puedo explicar del todo por qué puedo curar de este modo, pero como hay unos hechos concretos, tengo una base más que suficiente para ahondar en mis investigaciones. Quiero saber las razones por las que puedo curar a mis pacientes por medio del ki...”.

»Hoy en día podemos hablar del ki sin encontrar obstáculos sociales. Pero la energía de conciencia (*horiki*) no es reconocida socialmente a causa de la posición social de la religión. Pese a ello, estoy convencido de que el centro de la transmisión del monje Kukai era un método para dominar la energía de conciencia.»



Somos conscientes de que vivimos tomando alimentos, pero somos poco conscientes de que vivimos «incorporando» imágenes, ideas y sentimientos que modulan la calidad del ki. En la vida cotidiana estamos expuestos a multitud de estímulos que también modulan la calidad del ki. La práctica del kiko nos enseña a dominarlos para formar ki de forma positiva.

Si usted quiere mal a alguien, será usted quien sufra las consecuencias en primer lugar, en cuanto lo haya pensado, ya que el mal que usted ha ideado se registra en su cerebro antes de su realización y esta información, por mínima que sea, será absorbida en algún lugar de sus células.

Al practicar el kiko, podemos darnos cuenta de que la fuerza muscular aumenta cuando la circulación del ki se ve favorecida y disminuye cuando es frenada. En este caso es deseable entrenarse en artes marciales aprendiendo a dirigir el ki en una dirección positiva y a fortalecerlo.

Si consideramos la práctica de las artes marciales a lo largo de toda la vida, es preferible, pues, que practiquemos alimentándonos de ki positivo, bañándonos en el ki positivo. Ello nos permitirá ser eficaces en la práctica.

Si vemos desde esta perspectiva la búsqueda de la eficacia en artes marciales, comprenderemos por qué de la tradición de las artes marciales ha surgido espontáneamente una forma de moral o de ética. La moral es una consecuencia directa de la búsqueda de la eficacia. No se trata ni de la yuxtaposición ni de la superposición de una moral a las artes marciales, sino de una creación que les es inherente. Hoy en día pocas artes



marciales se practican con la noción de ki. Los deportes de combate marcial no tienen nada que ver con la búsqueda del ki. Por lo tanto, los discursos morales deben introducirse en ellos por medio de la educación.

## EL KI APLICADO A LAS ARTES MARCIALES

El centro de mis investigaciones siempre ha sido las artes marciales. He experimentado distintas escuelas sin encontrar un método de artes marciales que me pareciese satisfactorio. En cada etapa de mi búsqueda del ki he intentado aplicar mis progresos a la realización de las técnicas de combate, lo cual no siempre ha sido fácil.

Al ir acumulando la experiencia de combates con casco y guantes, cuando un adversario quería lanzar un ataque empecé a sentir una zona ligeramente blanca, como una neblina dirigida hacia mí a partir de su cuerpo. Esa zona correspondía al espacio que era peligroso para mí, donde su ataque podía alcanzarme. Situándome fuera de esa zona, estaba seguro. En los momentos del combate que no eran cruciales no percibía esa sensación. Si me fiaba de esta percepción, mis combates eran seguros. ¿Es eso una expresión del ki? No puedo afirmarlo, tal vez sea una sensación puramente subjetiva.



### *El ki y el combate*

Practicar la lucha con casco y guantes implica choques; la experiencia de este tipo de combate da lugar a una anticipación difícil. Ante ella he observado dos actitudes: o bien huir o bien hacer frente a la realidad anticipada. En el sistema sin contacto muchos de los que creen haber adquirido una experiencia del combate no han superado esta actitud de huida: mientras la lucha no comporte choques, construyen un bello edificio de dominio y de control de sí mismos. Recibir golpes en la cara derriba esta especie de orgullo que se apoyaba en una ficción, lo cual hace que se desmorone una cierta autoimagen. Para muchos, esto es tan penoso que rechazan la nueva forma de lucha o abandonan. Otros se aferran a la práctica de la lucha y el miedo se traduce en agresividad y crispación, siéndoles difícil controlar sus golpes. Finalmente, están los que se enfrentan a la anticipación de los golpes y logran superar el miedo con la aplicación de técnicas. Así pues, parece que el sistema de combate sin contacto a menudo se basa en un miedo no superado.

Desde el principio de mi práctica marcial, en kárate, quise desarrollar mis aptitudes de combate. Practiqué con mucha frecuencia lucha libre con distintos adversarios, lo cual me dio cierta confianza en mi capacidad para la lucha. A finales de la década de 1980 experimenté otra forma de combate en la que se dan golpes directos. Ante esta nueva forma de enfrentamiento, admito que me sentí perturbado y me planteé la manera en que practicaba la lucha. Para superar este problema empecé a estudiar



la forma de lucha en la que se dan los golpes sin ninguna retención, en lugar de las formas de lucha en las que uno contiene los golpes y habla de control. Enseguida comprendí que lo que llamamos «control» no es más que un bloqueo psicológico; no se trata de un verdadero control, lo cual implicaría poder tocar modulando el impacto o no tocar. Dominar la fuerza del impacto es la base de un verdadero control.

Al principio empecé a luchar sin protección. Pronto tuve que rechazar este modelo, ya que ninguno de mis alumnos lo podía soportar. Enseguida introduje un casco de boxeo, y luego guantes de distintos modelos. Al poco consideré que no bastaba con el casco de boxeo, sobre todo porque utilizábamos guantes ligeros. Yo mismo modelé una docena de cascos distintos y por fin encontré uno que me satisfizo temporalmente. Empecé a hacer ejercicios de lucha todos los días con casco y guantes. La primera constatación que hice con mis alumnos es que, cuando uno lucha dando golpes, el grado de cansancio es mucho mayor que en el combate en el que uno «controla» los golpes.

Es cierto que la lucha produce cansancio, pero es apasionante. Yo hacía una hora de lucha o más con mis alumnos cinco días por semana, y a menudo siete días a la semana. Cuando más tarde, hacia el año 2000, enseñé este tipo de lucha a unos estudiantes en Japón me dijeron:

«Nosotros solemos hacer ejercicios de lucha durante una hora sin problemas, pero con su forma de lucha no podemos soportarlo más de cinco minutos».



El kiko me permitía una recuperación rápida y aprendía a descansar con método. En aquella época, durante un año y medio o dos pasé una semana al mes en Japón para dar unos cursos. Hay ocho horas de diferencia horaria con Francia. En cuanto llegaba a Japón, empezaba el curso con ejercicios de lucha; al volver a Francia, iba directamente del aeropuerto al *dojo* para dar una clase. Tenía que estar siempre en forma. Sin embargo, padecía insomnio desde la infancia. Durante ese período agotador aprendí a dormir con método: fue sencillo, apliqué el shoshuten en el avión, en el tren, en suma, en cada momento en el que tenía la posibilidad de descansar. Así, experimenté la eficacia de este método y la calidad de mi shoshuten aumentó.

Situé la lucha libre con protecciones en el centro de mi práctica marcial durante unos doce años. A lo largo de esa etapa hice alrededor de cuatro mil horas de ejercicio de lucha libre. Mi técnica de combate se vio modificada en profundidad. Probé y examiné todas las técnicas de combate que había estudiado hasta entonces, y las probé contra adversarios de constituciones y disposiciones diferentes. Examiné asimismo las técnicas de distintos kata y constaté con claridad hasta qué punto la mayoría de los kata de kárate modernos se apartan de la realidad y son ineficaces para desarrollar las capacidades en el combate. Me dije: «He investigado durante muchos años y he invertido un gran número de horas en la práctica. Si no llego a comprender el sentido de un kata, la mayoría de las personas que tienen menos experiencia que yo tampoco lo podrán entender.



Por lo tanto, no es que el kata encierre una significación profunda que uno no entiende, sino que está deformado». De este modo, basé mis criterios de valoración de mis capacidades basadas en mis progresos. Si más de treinta años de experiencia continuada no permiten entender el sentido y la utilidad de un kata, es que éste no tiene ninguna importancia. Pienso que estoy capacitado para juzgar y explicar por qué un kata es interesante y otro no lo es. He formado un repertorio técnico, para mi uso personal y también para utilizarlo de manera pedagógica.

Así es como constituí el Jisei-budo asumiendo la responsabilidad de la validez de las técnicas que enseñé. Me baso en la aportación de la tradición japonesa y china, pero no tomo las referencias de la identidad de mi arte marcial de una escuela preexistente.

El estudio del ki ha desempeñado un papel importante. Me ha convencido de que actué correctamente. Mi método permite desarrollar los tres ámbitos: la salud, el bienestar y la eficacia en el arte del combate. Según lo que busque cada uno, este método se puede aplicar para:

- fortalecer directamente la salud con la práctica del kiko,
- desarrollar el bienestar con la práctica del tai-chi,
- mejorar la eficacia en el arte del combate.

Partiendo de mi práctica, he analizado y evaluado diferentes elementos: la vertiente algo oculta del tai-chi chuan, el principio del yi chuan, el kárate, el sable japonés... He hecho una síntesis de todo ello para for-



mar unos registros técnicos eficaces que son directamente aplicables al combate a la vez que permiten trabajar el ki.

### *La respiración de integración*

Mi enfoque del kiko empezó a partir de un método de respiración que me condujo a la búsqueda del ki y me proporcionó los fundamentos para la exploración en este ámbito. Con el paso del tiempo he entendido mejor esta experiencia. El ejercicio de respiración no es sólo la inspiración–expiración. El acto de respiración asociado a unas imágenes ofrece un apoyo para constituir unos estímulos particulares que se extienden a todo el cuerpo y tienen el efecto de activar y equilibrar el conjunto de los meridianos.

La respiración de integración que yo ideé asocia a la respiración una imagen, una idea o una sensación suscitada por las palabras. El movimiento y la colocación de los brazos tienen una función simbólica y un efecto somático en relación con el dinamismo del ki.

Tras la ejecución de los cinco katas del Jisei–kiko, efectúe una serie de siete respiraciones de integración, variando los gestos con cada respiración.

Piense en la palabra *amor*

Con la sensación evocada por esta palabra, inspire profundamente describiendo un gran círculo como si rodease un tronco grande de un



árbol. Permanezca un momento en esta posición de rodear un árbol, en la cúspide de la inspiración, y luego espire lentamente bajando las manos.

Piense en la palabra *perdón*

Con la sensación evocada por esta palabra, inspire profundamente levantando las manos hacia delante con las palmas mirando hacia arriba, hasta la altura de los hombros. Permanezca un momento en esta posición en el apogeo de la inspiración y luego espire lentamente bajando las manos, con las palmas dirigidas hacia abajo.

Piense en la palabra *curación*

Con la sensación evocada por esta palabra, inspire profundamente describiendo un gran círculo a partir del exterior y, en el apogeo de la inspiración, cruce los brazos delante del pecho y luego espire lentamente bajando las manos, con las palmas dirigidas hacia abajo.

Piense en la palabra *progreso*

Con la sensación evocada por esta palabra, inspire profundamente levantando las manos hacia delante con las palmas mirando hacia arriba; los brazos deben formar un ángulo de cuarenta y cinco grados con el tronco. Permanezca un momento en esta posición, en el apogeo de la inspiración, y luego espire lentamente bajando las manos, con las palmas dirigidas hacia abajo.



Piense en la palabra *armonía*

Con la sensación evocada por esta palabra, inspire profundamente describiendo un gran círculo a partir del exterior hasta por encima de la cabeza. En el apogeo de la inspiración coloque las manos teniendo la sensación de tirar el *hyakue* (*baihui*) hacia arriba. La punta de los dedos, el *hyakue*, la columna vertebral y el sacro forman una línea vertical. Luego espire lentamente bajando las manos, con las palmas dirigidas hacia abajo.

Evoque la palabra *libertad*

Con la sensación evocada por esta palabra, inspire profundamente describiendo un gran círculo. Con los brazos abajo, levántelos primero hacia el interior, por delante del cuerpo, luego bájelos por el exterior, a un lado y otro del busto, hasta formar con éste un ángulo de cuarenta y cinco grados hacia arriba. Abra bien el *rky* de cada mano extendiendo las palmas hacia el exterior. En ese momento, los *ysen* (puntos de acupuntura en la planta de los pies) también están abiertos. En el apogeo de la inspiración, mantenga esta posición un momento, luego espire lentamente bajando las manos, con las palmas dirigidas hacia abajo, describiendo un círculo.

Evoque la palabra *creación*

Con la sensación evocada por esta palabra, junte las puntas de los dedos a nivel de la parte inferior del vientre, con las palmas dirigidas hacia



arriba, e inspire profundamente levantando las manos verticalmente. Mientras inspira, vuelva las palmas hacia arriba a la altura del pecho y continúe inspirando levantando las manos hasta por encima de la cabeza; en el apogeo de la inspiración, mantenga esta posición un momento. Luego espire lentamente describiendo un círculo, con las palmas dirigidas hacia el exterior. También en esta respiración mantenga la sensación de apertura de los *rokyu* y de los *yusen*.

A continuación se dan algunas indicaciones que se pueden asociar a la técnica de respiración.

1. Respire como una esponja.

La esponja está sucia. Usted la sumerge en agua pura; la esponja se empapa completamente. La aprieta y la suciedad se va con el agua. Cada vez que la aprieta, el agua pura limpia la esponja.

Mediante esta imagen usted purifica cada célula de su cuerpo con cada respiración.

2. Cuando inspire, reúna el ki en la columna vertebral y, con la espiración, llévelo a la parte inferior del vientre (*tanden*). En una etapa ulterior, al inspirar reúna el ki en la columna vertebral y en el *tanden* y, al espirar, difunda el ki por todo el cuerpo.

3. Inspirando, usted absorbe el ki a partir de toda la superficie del cuerpo y lo reúne en el *tanden* pasando por la columna vertebral. Con la espiración, usted difunde el ki por todo el cuerpo.

Para la respiración, la relajación general del cuerpo es importante.



Cuanto más se relaje, más beneficioso le resultará el ejercicio. Practique con la imagen de oxigenar cada una de las células de su cuerpo.

Atención: para este ejercicio de respiración, busque una sensación agradable sin efectuar ninguna retención. Hay un ejercicio de respiración larga que precisa una técnica particular de descompresión. No hay que confundirlo con éste. En un primer momento procure sólo respirar de forma agradable. La práctica del kiko se concibe únicamente con una cierta duración.

### *Los chakras en el método del kiko*

En el año 2000, justo antes del curso de mayo en París, el Dr. Yayama me telefoneó:

«Tengo para usted un método de refuerzo de energía para las artes marciales. Pienso que es un descubrimiento. Se trata de transformar todas las articulaciones del cuerpo en chakra...».

Con este preámbulo, esperé su llegada con gran impaciencia.

He aquí la lógica de este método.

Para entrenarse eficazmente en artes marciales se necesita un método eficaz. Este método se puede obtener gracias al análisis de las aptitudes que poseería el practicante ideal. ¿Cuál sería el funcionamiento del cuerpo del practicante ideal, capaz de utilizar al máximo los recursos de su dinamismo corporal?



Todos los movimientos son producidos por los músculos que hacen mover las articulaciones. Los movimientos del cuerpo son movimientos de las articulaciones: éstas son enlaces del dinamismo. Así pues, es preciso que todas las articulaciones funcionen de forma óptima y, si ello es posible, hay que aumentar su número. Sin embargo, el número anatómico de las articulaciones es fijo. Por lo tanto, hay que construir articulaciones técnicas además de las articulaciones anatómicas, y todas ellas deben funcionar en un grado óptimo.

Lo hemos visto más arriba, el Dr. Yayama, como en el yoga, considera los chakras como los centros principales de la energía. Según esta definición, basta con transformar en chakras todas las articulaciones anatómicas y técnicas para obtener unas cualidades dinámicas óptimas. Éste sería el cuerpo del practicante ideal.

Un chakra –centro de energía– es un centro que capta y que desprende ki.

El método consiste en formar una bola de ki sobre cada chakra. Forme la bola de ki efectuando movimientos circulares sobre tres planos: frontal, vertical y horizontal, y ello sobre cada una de las articulaciones. Así podrá generar la sensación de presencia de una bola.

Pero lo importante en todos estos ejercicios es el estado mental con el que los haga. Si no los acompaña con sensaciones de imágenes según el objetivo definido, se pueden limitar a ser una simple gimnasia. Ahí está la diferencia fundamental entre el kiko (qi gong) y la gimnasia suave.



Por ejemplo, hoy en día la eficacia del método del yi chuan suele ser reconocida en el ámbito de las artes marciales. El método principal del yi chuan es permanecer de pie e inmóvil. Pero si no se asocia una actividad mental a la postura inmóvil, ¿cómo se puede cultivar el desarrollo de las aptitudes en combate si éste por definición es dinámico? No se trata de permanecer inmóvil sin más. Mientras el cuerpo permanece inmóvil, la mente hace su trabajo. Lo esencial de este método es activar la mente en una postura en apariencia inmóvil.

Asimismo, el ejercicio que tiene como objetivo formar y reforzar los chakras requiere un trabajo mental. Puede situar los chakras en las articulaciones siguientes: muñeca, codo, hombro, cadera, rodilla y tobillo.

Además, puede formar chakras técnicos en la parte inferior del vientre (*tanden*), en la espalda a la altura del ombligo (*meimon*), en el plexo solar, en el esternón y por debajo de la garganta.

Para cada una de estas articulaciones, cultive, desarrolle al mismo tiempo la movilidad y el ki para que cada una de ellas pueda ser un centro energético equivalente a un chakra.

Por ejemplo, para practicar con el chakra de la parte inferior del vientre (*tanden*), forme una bola de ki en sus manos. Aquí es preciso recordar la noción básica del kiko: tenemos un cuerpo físico y un cuerpo energético. Hay un doble trabajo: el del cuerpo físico y el del cuerpo energético.

Coloque la bola de ki en la parte baja del vientre (*tanden*). Imagine que esta bola es sostenida por las manos del cuerpo energético. Al mismo



tiempo, forme entre las manos del cuerpo físico una bola de ki y sosténgala delante de la parte inferior del vientre. En esta situación, si cierra los ojos, tendrá la sensación de tener cuatro manos: dos energéticas, imaginarias, y dos físicas, concretas.

Efectúe movimientos circulares en los tres planos diez veces o más: frontal, vertical y por último horizontal. Para hacer este ejercicio más concreto, puede recordar, en el movimiento frontal, la imagen arcaica de un cocodrilo que se desplaza inclinándose a un lado y luego al otro en medio de un barro tibio; para el movimiento vertical, imagine un tigre que se encoge y luego salta, y para el movimiento horizontal, la imagen de un hombre que camina. Así, efectuando movimientos circulares en las tres direcciones, puede crear la sensación de tener una bola de ki en la parte inferior del vientre (*tanden*). En este ejercicio lo importante es imaginar intensamente, mover las manos con precisión y crear unas sensaciones en la parte inferior del vientre donde tienen lugar estos movimientos, asociando la respiración al movimiento.

De esta manera puede formar chakras sobre las articulaciones anatómicas y sobre las técnicas; entonces podrá cultivar unas cualidades dinámicas superiores siguiendo un método formado con el modelo del cuerpo del practicante ideal.

Al enseñarme este método, el Dr. Yayama me preguntó:

«¿Cómo hay que denominar este método? Lo he ideado pensando en su práctica. Su método es el Tokitsu-ryu Jisei-do, es decir, el Jisei-do de la escuela de Tokitsu.



Le propongo, pues denominarlo Jisei–kiko».

Esta aportación que me hizo el Dr. Yayama para mí es de una gran importancia.

### *El sentido del yi chuan*

Practicando el Jisei–kiko creo haber comprendido el sentido original del yi chuan. Es posible que sólo sea una manera personal de entenderlo, pero ahí está.

Saber visualizar significa ser capaz de construir con el ojo del espíritu un conjunto de registros corporales. La sociedad occidental deja de lado este ámbito que no es objeto de aprendizaje, al contrario de la gimnasia o el dibujo. Ahora bien, esta capacidad se construye y se desarrolla; incluso es uno de los medios y uno de los objetivos importantes del kiko.

Cuando visualizamos, creamos consciente y lúcidamente otro mundo, distinto del mundo exterior, pero que tiene una realidad objetiva, dado que produce unos efectos en el organismo y en la psique que se pueden medir. Además, hay que entender que la visualización no es una facultad «abstracta», mental, sin ningún vínculo con nuestra vida cotidiana y nuestro cuerpo. Al contrario, al igual que un sentimiento o una emoción, cada visualización que experimentamos tiene unas repercusiones inmediatas y profundas en el cuerpo.



Pienso que lo más importante en el ejercicio de ritsu-zen es la postura «rodear el árbol», en la que uno está de pie, simétricamente, levantando las manos como si abrazase un árbol. ¿Por qué me parece lo más importante?

Esta postura permite estimular en resonancia el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo del cerebro. Las manos tienen que estar colocadas de forma que se perciban en la visión periférica sin obstruir la visión frontal. Ha de ver lo lejano y lo próximo al mismo tiempo que sus manos. Deben ser las manos de forma que su presencia y su sensación estimulen continuamente los dos hemisferios de igual manera. Si las manos están demasiado abajo, salen de la visión periférica y el efecto de estimulación disminuye.

Lo importante es la asociación de los estímulos oculares y de la sensación de las manos que se equilibran a la derecha y a la izquierda, lo cual, en consecuencia, hace resaltar la sensación del centro: la columna vertebral, los meridianos centrales, los chakras... Podemos asociarles sonidos, ya que una asociación simultánea de la visión, de los sonidos y del movimiento o de las sensaciones de las manos estimula y activa eficazmente el cerebro, como lo enseña el budismo esotérico.

La postura perfectamente simétrica del ritsu-zen favorece la formación y el refuerzo de la sensación de la línea central del cuerpo.

Yo formo la sensación del ki dentro y entre las manos, puesto que la genero alrededor de todo mi cuerpo. Centro mi atención en el ki y así



logro no pensar en nada. Las ondas cerebrales son probablemente en su mayoría ondas delta. Puedo mantener este estado tanto tiempo como desee, incluso sin adoptar la postura del ritsu-zen.

Precisamente a partir de este estado corporal y mental se fortalece el ki. Los hemisferios derecho e izquierdo están entonces en resonancia, en un estado muy calmado –el estado de vacío–, lo cual permite que surjan múltiples capacidades potenciales relativas a la vida. En este estado mental el pensamiento gana fuerza.

Es mi forma personal de entender el sentido del yi chuan.

### *Una apertura*

Adelanto una hipótesis.

Previamente he escrito que el Dr. Yayama curó la espalda de Maurice y de Bernard desde cierta distancia, sin tocarlos. Más tarde me contó cómo lo había hecho.

«Me he puesto en un estado de consonancia de los hemisferios derecho e izquierdo de mi cerebro, de tal manera que la frecuencia de mis ondas cerebrales era aún más baja que la de las ondas delta. En este estado he visualizado el interior de la espalda de Maurice y le he enviado el pensamiento de quitar el daño. Es todo cuanto he hecho.»



Según él, el pensamiento puede emitir ondas que constituyen una fuerza, pero normalmente no sucede así. Para lograrlo hay que ser capaz de realizar una cierta consonancia entre el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo del cerebro, lo cual exige una técnica particular cuyo resultado converge con el de las prácticas orientales de meditación.

A continuación me dijo:

«Por lo tanto, usted puede elaborar un método en arte del combate para utilizar la fuerza del pensamiento, la fuerza de la mente...».

Si uno puede producir este efecto positivo en el cuerpo de otra persona, como lo demostró el Dr. Yayama con Maurice y Bernard, lógicamente es posible producir un efecto de debilitamiento en el cuerpo del adversario.

El Dr. Yayama me explicó:

«Estoy convencido de que cierto número de practicantes han sido capaces de utilizar este fenómeno de una forma técnica. Pese a que él se negaba a atribuir al ki el efecto de la eficacia de sus técnicas, el difunto Maestro Sagawa (1902–1998), a mi parecer era capaz de producir este efecto en los demás. Antes de proyectar a su adversario, había creado ya el efecto de la proyección. Es por ello por lo que necesitaba tan poca fuerza para proyectar. Sus técnicas



eran válidas contra todo tipo de adversario, lo cual implica un nivel supremo...».

Al escucharle, pensé en varias anécdotas.

He aquí cómo T. Timura cuenta su primer encuentro con el Maestro Sagawa. Él practicaba aikido desde hacía varios años y, como se encontraba en un punto muerto, hizo una visita a Y. Sagawa, maestro de Daito-ryu jujutsu. A lo largo de la conversación, el Maestro Sagawa, que llevaba un jersey ancho, le dijo: «Toque mi jersey». T. Timura lo hizo; enseguida, sin notar ninguna presión ni resistencia, se vio proyectado al suelo. Esto se repitió varias veces, sin que pudiera entender lo que había sucedido.

¿Cómo puede uno ser proyectado sin notar una fuerza externa?

Y. Sagawa comentó:

«Con movimientos delicados del interior de mi cuerpo sé anular la fuerza de cualquier adversario...».

Esta frase encierra una indicación muy importante para reflexionar sobre el método.

He aquí dos ejemplos relativos a Wang Xhiangzhai.

1. Al aceptar el desafío de un practicante, previamente le dijo: «Haré que se siente en ese diván».

En efecto, proyectó a su adversario sobre el diván que había señalado.

Lo repitió dos veces.



2. Durante el ejercicio de *tui shou* con un amigo, que también era un gran practicante, lo proyectó verticalmente, de modo que su cabeza rompió el techo.

Levantar a una persona de estatura normal y proyectarla verticalmente requiere una fuerza considerable. ¿Cómo pudo hacerlo Wang Xhiangzhai partiendo de la posición de *tui shou*?

Guo Yunsen, el maestro de Wang Xhiangzhai, tenía la costumbre de recibir a sus alumnos sentado en un banco de su jardín. De vez en cuando se divertía diciendo a uno de ellos: «Toma mi brazo», y con un pequeño movimiento seco lo proyectaba hacia atrás hasta la puerta de su jardín.

Los ejemplos de este tipo son numerosos y, aunque tienen un componente de exageración, creo que no carecen de fundamento.

En *yi chuan* se atribuye esta eficacia a la fuerza explosiva que uno busca. Pero, digan lo que digan, esta fuerza es limitada. Pienso que ciertas proezas sólo se pueden explicar si previa e inconscientemente uno ha convertido a su adversario en «cómplice» del efecto buscado por la técnica.

En este sentido, recuerdo una anécdota referente a Yamaoka Tesshu, maestro del sable del siglo XIX.

En su juventud era famoso por su fuerza y sus aptitudes técnicas. Pero hacia los veintisiete años atravesó un período difícil, ya que empezó a tener dificultades para vencer a sus discípulos, a quienes antes dominaba fácilmente. Tras unos días de reflexión, comprendió cuál era la causa y se dijo:



«¡Vaya idiotez! Lucho con mis adversarios y les hago fuertes. Soy yo quien les hace poderosos, pese a que lucho contra ellos...».

De ello se deduce que hay que luchar después de debilitar al adversario.

Esta anécdota me resultó muy instructiva, ya que en combate uno choca a menudo con un adversario fortalecido, no debilitado. Es uno mismo el que lo ha reforzado. Es difícil darse cuenta de ello durante la lucha. En la aplicación de la energía hay una especie de ondas que se suceden. Si uno lanza una acción en un momento en el que su energía está baja y la del adversario está en su punto álgido, el efecto es el mismo que si lo hubiese reforzado. A un nivel superior pienso que es posible crear una reacción del adversario a partir de la interferencia del ki. En el caso de K. Nishino esta interferencia se basaba en la concordancia implícita del maestro y de sus alumnos. En los ejemplos que acabo de citar la interferencia del ki es lo bastante fuerte como para imponerse a un adversario que se resiste.

Si usted no cree en el efecto de la acción mental o del ki, puede enfocar este hecho a partir de la cadencia exteriorizada. Bastará con intentar descubrir el instante en el que la cadencia gestual y respiratoria del adversario se altera para lanzar el ataque. Intente descubrir el momento en el que el adversario es relativamente débil para realizar un ataque.

Si percibe, aunque sea poco, el efecto del ki, puede ir más lejos y asociar sistemáticamente el trabajo del ki a la técnica, es decir, proyectar el ki antes de atacar. La calidad de su combate tal vez cambie con ello.



El Dr. Yayama me animó:

«Es su ámbito de investigación. Yo podré ayudarle, pero mi campo es la medicina. Si usted logra crear este método, no será solamente un gran paso adelante en artes marciales, sino también en la concepción misma del cuerpo y de la mente del hombre...».

No pretendo en absoluto la realización de esta idea grandiosa. Pero la perspectiva me resulta sumamente estimulante y alentadora.

Para llegar a un nivel en el que uno sería capaz de emplear la fuerza de la conciencia, hay que superar la dimensión en la que sólo la fuerza física es el factor de eficacia. Una práctica realizada profundizando en el ki implica un entrenamiento cotidiano regular que se extiende a lo largo de toda la vida.

En las artes marciales hay una profundidad y una altura que se debe buscar a cualquier edad. Actualmente vivimos una época en la que la longevidad aumenta. En las situaciones de guerras frecuentes o de inseguridad hay que ser eficaz rápidamente incluso en perjuicio de la salud, incluso arriesgando la vida. Hoy en día, en las regiones más desarrolladas las condiciones de vida permiten plantearse una investigación sobre uno mismo a largo plazo.



## SALUD Y BIENESTAR, LOS FUNDAMENTOS DE LA EFICACIA: EL JIJI-BUDO

Para continuar explorando y avanzando, hay que asegurarse de poder practicar el arte durante toda la vida; la salud es, por lo tanto, indispensable. No basta con que la práctica de un método sea compatible con la salud, sino que también debe reforzarla. Es la clave de mi método, en el que se integra el método del kiko, principalmente el del Dr. Yayama.

### *El ki y la eficacia del tai-chi chuan*

Crear las condiciones para una buena salud repercute en nuestro bienestar. En mi método ésta es la función del tai-chi chuan, que constituye la prolongación del kiko. Desde este punto de vista, es una aplicación dinámica del kiko.

Sin embargo, no haré un elogio incondicional de la práctica actual del tai-chi chuan, ya que ésta sólo es fértil si se le asocian elementos de kiko



o de qi gong. En otras palabras, si el tai-chi no los incluye, su práctica no puede ir más allá de una simple gimnasia suave.

¿Por qué?

Baste con recordar rápidamente la razón de la eficacia del tai-chi a partir de su origen histórico.

Contrariamente a lo que se suele pensar, el tai-chi chuan no es una disciplina muy antigua. Según mis investigaciones, su formación es relativamente reciente. Surgió hacia 1870 a partir del saber técnico de diferentes escuelas tradicionales, entre otras la del templo Shaolin, y de la filosofía del tai-chi, de gran antigüedad. De ahí deriva el error acerca de su antigüedad. Se popularizó en China entre finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX.

Por un lado, los maestros o practicantes de esta disciplina han destacado en combate. Por otro, el aspecto filosófico y sutil de este arte, sobre todo en lo que respecta al qi (ki), ha seducido a personas de alto rango. La vertiente «gimnasia de salud y del bienestar», basada en la sensación sutil del ki, se ha desarrollado mucho. Ha formado la mayoría de las corrientes actuales del tai-chi chuan y se ha reforzado a lo largo del tiempo, aunque esta tendencia ahora domina y representa la imagen social de la disciplina. No podemos ignorar que esta particularidad del tai-chi a veces contribuye a la formación de grupos de tendencia sectaria.

La sensibilidad de las personas que practican un tai-chi de gestualidad

lenta y prolongada se evapora en la atmósfera de varias series de movimientos imprecisos de significados inciertos. Es justamente su lado impreciso y difuso lo que atrae a ciertas personas. A mi entender, para que el tai-chi sea una disciplina rigurosa, es preciso practicarla siguiendo unos criterios de eficacia: el de la salud, el del bienestar o el del combate. Creo que un conocimiento mínimo del kiko (qi gong) es necesario para obtener resultados tangibles en materia de salud y de bienestar, ya que la eficacia en este ámbito es sutil.

En las artes marciales, en cambio, el criterio de la eficacia es más claro e inmediato, ya que para ser eficaz en el arte de la lucha, sobre todo en combate de contacto, por lo menos hay que adquirir cualidades de velocidad y de fuerza; ningún método de combate es fiable si no nos permite cultivar y desarrollar estas cualidades. En la práctica, el resultado en el combate saltará a la vista, ya que recibir golpes es la manera como uno pierde, mientras que para ganar hay que ser capaz de asestar golpes al adversario. Uno no se puede conformar con una impresión indefinida, lo cual es el caso cuando se busca la salud y el bienestar.

Como he dicho anteriormente, el tai-chi chuan era una disciplina de combate de contacto eficaz. Ahora bien, hoy en día el tai-chi chuan se conoce por su faceta de movimientos lentos y suaves.

¿Cómo se pueden cultivar y desarrollar las aptitudes de velocidad y fuerza si uno practica de manera lenta y flexible? Es una pregunta fundamental para hacer del tai-chi un método marcial eficaz. Dicho de otra



forma, mientras no dilucidemos esta cuestión de exigencias aparentemente contradictorias –mejorar la velocidad mediante la lentitud y aumentar la fuerza con la suavidad–, a mi juicio el tai–chi chuan no será fiable como método de lucha.

### *El zheng li o la integración de tensiones concurrentes*

Para dar una respuesta a lo que aparentemente es contradictorio, incluso imposible según la práctica habitual del deporte –en que la velocidad se cultiva con el ejercicio de velocidad y la fuerza con la práctica de la fuerza–, emplearemos el concepto chino *zheng li*. Su traducción literal sería «fuerzas concurrentes» o «fuerza contradictoria», pero ni la etimología ni la traducción dan una idea lo bastante precisa de lo que significa este término. En un primer enfoque, la expresión «tensiones concurrentes» me parece más exacta que «fuerzas concurrentes». En efecto, se trata de tensiones complejas, es decir, relativas a una parte del cuerpo o entre varias partes del cuerpo. Diría que la calidad práctica del tai–chi depende de la del *zheng li*. En otras palabras, el ejercicio de tai–chi es sólo una gimnasia suave si no se trabaja el *zheng li*. Así pues, la reflexión sobre este concepto es fundamental para discutir sobre el método del tai–chi chuan.

Para explicitar lo que es el *zheng li*, ofreceré un ejemplo sencillo.

Coloque las manos de modo que las palmas estén frente a frente a treinta centímetros de distancia. Intente crear la sensación siguiente:

cuando desee acercar las manos, encontrará una resistencia, como si sus palmas fuesen polos imantados con el mismo signo; inversamente, cuando intente alejarlas, encontrará de nuevo una resistencia, pero esta vez como si sus palmas tuviesen una imantación opuesta. De este modo, en el espacio comprendido entre las manos puede notar sensaciones de repulsa y de atracción.

Efectúe estos movimientos sin contraer los músculos e intente sólo reforzar la sensación de repulsa y de atracción. Cuando logre crear estas sensaciones entre sus manos, puede intentar crear el mismo tipo de sensación de una forma distinta a las manos. Se trata del plan más sencillo de puesta en práctica del *zheng li*: tensiones relativas complejas; es el método fundamental de las escuelas llamadas «internas» para cultivar y desarrollar las facultades corporales.

Cuando logre sentir el *zheng li*, en sus manos aparecerá una tensión particular. Es distinta de la tensión muscular corriente, ya que sus músculos están relajados, pero los atraviesa una tensión sutil.

Cuando practique el tai-chi chuan, procure realizar ese tipo de tensión cada vez con más envergadura, en una parte del cuerpo cada vez más grande, incluso en todo el cuerpo. Sin limitarse a la sensación de las manos, intente crear esas tensiones de repulsa y a la vez de atracción entre las manos y el torso, entre las manos y los hombros, entre las manos y las rodillas... a fin de ampliar el campo de tensiones. Puede cultivar la sensación global del *zheng li* imaginando que hace los movimientos en el



agua o que encuentra cierta resistencia en todas partes. Al avanzar en la práctica, la intensidad de las sensaciones irá en aumento.

Multiplicando los ejercicios, usted comprenderá que cuanto más lentamente efectúa el tai-chi, más se refuerza esa sensación. Es una de las razones fundamentales por las que el tai-chi se efectúa con lentitud. En este ejercicio los músculos están relajados, pero no completamente relajados como lo están de forma habitual; están profundamente activos sin tensión aparente, aunque listos para contraerse en cualquier momento. La lentitud del gesto deriva de la realización de este tipo de tensiones complejas. En otras palabras, si ejecuta lentamente el tai-chi sin vivir estas tensiones complejas, el resultado no puede ser más que una gimnasia suave.

Recordemos que tai-chi chuan significa «boxeo del tai-chi». El tai-chi es un concepto de la filosofía china que remite al estado original del universo que integra un dinamismo continuo entre los dos elementos complementarios del yin y el yang.

Recordemos también la puntualización que ya hemos hecho sobre el concepto del *zheng li*. Podemos decir que es una expresión corporal del yin y el yang. En este sentido, es la calidad y la intensidad del trabajo sobre el *zheng li* las que determinan el valor del tai-chi chuan.

### **Convergencia del tai-chi y del ritsu-zen**

La puesta en práctica del *zheng li* está en el centro del ejercicio del ritsu-zen. En el ritsu-zen la práctica del *zheng li* se efectúa con unos

movimientos cuya envergadura se reduce al mínimo. Es por ello por lo que, visto desde el exterior, quien hace ritsu-zen parece inmóvil; pero en realidad efectúa constantemente movimientos sutiles. En efecto, durante el ritsu-zen los músculos están relajados, pero el sistema nervioso asociado se halla en plena actividad. Los músculos de las piernas y de los hombros trabajan cuando estamos simplemente de pie, pero este ejercicio va dirigido ante todo al sistema nervioso. Cuando uno está cansado, puede bajar los brazos, relajar la mente y continuar de pie. El cambio aparece sólo porque uno baja los brazos, pero la alteración del estado mental difícilmente es visible desde el exterior. De este modo, en la práctica del ritsu-zen usted alterna el reposo y la acción interiores. El mismo modo se aplica en principio a la práctica del tai-chi, en el que la intensidad de trabajo radica en la forma de dirigir la mente y no en el grado de tensión muscular.

Así pues, en el método que se basa en el *zheng li* se intenta formar y desarrollar las aptitudes para la lucha reforzándose uno mismo a partir del sistema nervioso, y no sólo con los músculos, como en el deporte.

A continuación consignamos una frase famosa de Wang Xiangzhai, fundador del yi chuan:

*«El movimiento lento es superior al movimiento rápido.*

*La inmovilidad es superior al movimiento lento.*

*Busca el movimiento en la inmovilidad».*



Se trata de la enseñanza del *zhan zhuang* (ritsu-zen, para nosotros) con el cual propone buscar el *zheng li*.

El método del yi chuan se construye de la forma siguiente:

- El *zhan zhuang* (ritsu-zen): inmovilidad aparente.
- El *shi li*: literalmente «prueba de fuerza» pero más precisamente «prueba de las tensiones múltiples», que se efectúa con movimientos lentos. Este ejercicio comporta un ejercicio de desplazamiento lento: *masabu*.
- El *fa li*: «explosión de fuerza» (asociada con el ejercicio del sonido, *shi sheng*).
- El *tui shou*: ejercicio de presión con las manos manteniendo el contacto entre los brazos de los dos adversarios.
- El combate.

Los dos primeros ejercicios están considerados esenciales, representan más del 80% del entrenamiento en este método. La frase de Wang Xiangzhai que acabo de citar se refiere a estos dos ejercicios. El ejercicio de *fa li* es una puesta a prueba de las cualidades cultivadas y desarrolladas por los dos primeros ejercicios que ayudan a reforzar el *zheng li*. El *tui shou* es la preparación para el combate.

El ejercicio de *shi li*, formado por una serie de movimientos lentos, tiene como objeto practicar tensiones múltiples, examinándose. Cuando uno lo efectúa de forma condensada, la envergadura del movimiento disminuye y tiende hacia una postura poco móvil, luego casi inmóvil y acaba por con-

vertirse en el ritsu-zen. La frontera entre el shi li y el ritsu-zen no es clara. Es por ello por lo que se califica de ritsu-zen «muerto» la postura realmente inmóvil y de ritsu-zen «vivo» la postura en apariencia inmóvil pero que implica movimientos sutiles que tejen múltiples tensiones en el cuerpo. La combinación de las tensiones corresponde a la activación del *zheng li*.

En general, uno se inicia en el yi chuan con el ejercicio del *zhan zhuang* (ritsu-zen) y luego se aprende el shi li, pero en algunas corrientes este orden se invierte. Uno se acostumbra a la sensación del *zheng li* con la práctica del *shi li*, y a continuación, condensándolo, se aprende a practicar el *zhan zhuang*. Así, podemos poner de relieve que el método del ritsu-zen tiene como principal objetivo cultivar y desarrollar la calidad del *zheng li*. El estudio de la calidad del ritsu-zen, al igual que la del tai chi, nos lleva a una reflexión sobre el *zheng li*.

En la medida en que logramos poner de manifiesto la significación y el cometido del *zheng li* en el tai chi y en el método del ritsu-zen, podemos percibir una zona de convergencia de los dos métodos. También comprendemos la razón por la que las escuelas clásicas utilizan estos dos métodos paralelamente.

Como acabamos de ver, en el método del yi chuan el ejercicio *zhan zhuang* (ritsu-zen) ocupa un lugar central, luego viene el ejercicio *shi li*, un movimiento lento y fluido. En el método del tai-chi viene primero el ejercicio de las secuencias de movimientos lentos, el equivalente al *shi li*, que a continuación se completa con el ejercicio *zhan zhuang* (ritsu-zen).



Por lo tanto, encontramos componentes similares en los métodos llamados internos.

Desde esta perspectiva, el *shi li* del *yi chuan* converge con el método del tai-chi en el trabajo del *zheng li*. Hay varias formas de ejercicios del *shi li*, pero no están codificados como las secuencias del tai-chi. Sin embargo, si sabemos observar con atención lo que ocurre dentro del cuerpo durante los ejercicios del tai chi y *shi li*, no podemos dejar de encontrar una semejanza. No es por casualidad por lo que muchos practicantes del tai-chi practican *ritsu-zen* o *yi chuan*.

El concepto práctico de *zheng li* es importante para elaborar un método de ejercicios corporales. Se trata de una elaboración cualitativa del funcionamiento del cuerpo. Los músculos funcionan recibiendo órdenes procedentes del cerebro. Habitualmente, ponemos en práctica este esquema a partir del trabajo muscular; efectuamos la educación del sistema nervioso a partir de gestos explícitos. Repitiendo movimientos más o menos cansados intentamos fijar y reforzar el sistema de órdenes que emana del cerebro. En cambio, el trabajo del *zheng li* se propone cultivar facultades corporales a partir de este sistema de órdenes, basándose en una postura o en movimientos en los que la tensión muscular se reduce al mínimo.

Este método permite mejorar la calidad técnica sin efectuar movimientos rápidos y fuertes. Es una de las razones por las que se abre a posibilidades de práctica a largo plazo.

### *Los niveles de comprensión*

En el dominio de la práctica corporal, la palabra es totalmente ineficaz si no está anclada en lo vivido y en sensaciones corporales. Si usted nunca ha experimentado lo que es el *zheng li*, todo lo que expongo no será más que literatura abstracta. Entre la comprensión lógica y la práctica técnica corporal hay en cierto modo una zona de vacío. Es un problema profundo y general entre las personas instruidas que tienen tendencia a dar más importancia al pensamiento que al cuerpo. Al comprender intelectualmente, pensamos que hemos entendido bien, pero continuamos practicando sin mejorar. Hay que tener cuidado con este tipo de dificultad, frecuente en el ámbito del tai-chi.

En materia de práctica técnica corporal distingo tres niveles de comprensión: comprender lógicamente, saber hacer y vivir lo que uno hace.

Citaré un ejemplo para concretar esta reflexión.

Tuve un alumno médico y acupuntor. Como buen acupuntor, conocía muy bien la teoría de los meridianos. Seguía un curso de kiko y me dijo:

«Creo que entiendo lo que me explica, pero no consigo hacerlo en la práctica, porque no lo siento en absoluto con mi cuerpo. Conozco los meridianos, utilizo las agujas y obtengo resultados con ellas, de modo que la teoría de los meridianos para mí representa una forma de realidad. Pero esta realidad no tiene consistencia en mi cuerpo, porque no percibo nada...».



Aun sin sentir, sus conocimientos intelectuales le permitían ser un buen acupuntor. Necesitó más de un año de práctica «corporal» para empezar a sentir lo que sabía.

Este ejemplo nos pone en guardia sobre lo que es progresar realmente. El problema no es tan fácil de superar como uno imagina. Nos remite a un tema general: la distancia entre el comprender, el saber hacer y el vivir lo que uno hace, es decir, hacer sintiendo, por lo tanto experimentar en el cuerpo lo que uno creía saber. El ejemplo que he citado puede parecer banal por el hecho de que muchos de ustedes no logren darse cuenta de cuán alta es la barrera que hay que franquear para ser capaces de vivir lo que hacen. ¿Cuántos dicen «sé muy bien» y saben criticar a los demás sin conseguir hacer aquello de lo que se creen capaces?

Para practicar eficazmente, es necesario pasar por la fase de comprensión. Muchos se estancan y permanecen en esta fase, porque no son conscientes del obstáculo que deben superar. Para ir más lejos, es primordial distinguir las tres etapas. A falta de conciencia de las etapas, el tai-chi es a menudo una práctica en la que el intelecto predomina sobre el cuerpo, prescindiendo de los obstáculos de la carne. Muchos practicantes no llegan a superar este nivel.

En materia de práctica del tai-chi, del kiko, del arte marcial... o de práctica corporal en general, lo esencial es lograr vivir lo que uno hace, es decir, realizar su saber en su cuerpo. Para abordar esta etapa, hay que apo-

yarse en un concepto práctico que remite a «cómo sentir el propio cuerpo» o «cómo construir una sensación con la que producir un movimiento». En mi método, los ejercicios de *zheng li* facilitan este paso.

### El *zheng li* y el *ki*

Cuando uno realiza plenamente el *zheng li*, integración de tensiones concurrentes, el *ki* circula positivamente por el cuerpo. Como acabamos de ver, cuando uno integra las fuerzas que se oponen en movimientos sutiles o en forma de *ritsu-zen*, los músculos están sumamente activos, pero sin pasar por la contracción habitual.

Contrayendo los músculos es como uno siente más directa y fácilmente la sensación de energía. En este caso la sensibilidad cutánea se reduce y la agudeza corporal tiende a estar comprimida, atrapando calor en un cuerpo que se ha vuelto rígido. En cambio, cuando uno realiza la integración de las tensiones concurrentes, el *zheng li*, los músculos están relajados, la agudeza cutánea está bien abierta y la sensación del cuerpo tiende a ampliarse hacia el exterior. En esta situación se puede experimentar fácilmente la sensación de que algo circula por el interior de los músculos y luego, más ampliamente, por todo el cuerpo. Ese algo es el *ki* engendrado por el uso voluntario del sistema nervioso; usted ordena a los músculos unas contracciones virtuales que activan los centros nerviosos, lo cual drena el *ki*. El *ki* se despierta gracias a la estimulación de los nervios y circula por el cuerpo relajado.



Por ello, cuando realiza la integración de las corrientes concurrentes, el *zheng li*, el ki está activado y se encuentra en estado de buena circulación sin que deba usted prestarle una atención particular.

El *zheng li* en su forma más simple comporta una repulsa y a la vez una atracción entre varias partes del cuerpo. Entre las dos manos es donde es más fácil sentir esa sensación, pero puede formarla con una sola mano. Por ello, la idea de tensiones concurrentes entre dos partes del cuerpo no es suficiente para explicitar lo que es el *zheng li*. Cuando haya puesto de relieve la sensación del *zheng li* con este primer tipo de ejercicio, podrá desarrollarlo moviendo suavemente el cuerpo, imaginando que está totalmente sumergido en un espacio resistente como el agua o una materia más consistente como el aceite o la miel.

La situación objetiva del espacio en el que hace los movimientos está producida por medio del yi (representaciones con imágenes que provocan sensaciones corporales). Así, con un trabajo mental que asocia imágenes que suscitan sensaciones, se tejen unas tensiones complejas.

Examinemos más de cerca cómo puede formar el *zheng li* con la imagen de moverse en un espacio denso. Para tener una sensación de *zheng li* unida a una parte del cuerpo, es primordial haber despertado una sensación cutánea sobre esta parte del cuerpo. De otro modo, ¿cómo podría producir la sensación de tocar una materia consistente sin la presencia real de esa materia, simplemente imaginándola? Puede evocar esta sen-

sación asociándola a una cierta imagen, puesto que la parte del cuerpo en cuestión está irrigada por el sistema nervioso.

Usted no podrá formar ni cultivar el *zheng li* en una parte del cuerpo en la que no sepa localizar su atención. Por ejemplo, conoce la situación y la importancia de la columna vertebral, pero ello no significa que sienta claramente la presencia de la columna vertebral. Es difícil formar el *zheng li* a lo largo de toda la columna vertebral, ya que la condición básica de su formación del es poder sentir o captar su atención en una parte determinada del cuerpo. La facultad de localizar la atención no está dada a priori, pero se puede formar y cultivar con el ejercicio.

Una sensación cutánea se despierta y se apaga con el ejercicio. Al igual que un líquido que se extiende alrededor del cuerpo, la sensación de contacto imaginada se amplía con el ejercicio. La mano está irrigada por un sistema nervioso muy desarrollado, por ello empezamos formando el *zheng li* en las manos.

Es posible que sienta fácilmente el *zheng li* entre las manos, pero le resultará mucho más difícil entre las manos y la columna vertebral. Con unos ejercicios apropiados puede cultivar y desarrollar la sensibilidad a lo largo de la columna vertebral; luego llegará a formar el *zheng li* entre las manos y la columna vertebral. Ello constituye una etapa importante en la práctica del *yi chuan* y también en la del *tai-chi chuan*. La formación y la activación del *zheng li* requieren el despertar y posteriormente la estimulación del sistema nervioso.



### Algunas hipótesis

Anteriormente he dicho que prefería traducir *zheng li* por «tensiones concurrentes» en lugar de por «fuerzas concurrentes», ya que el trabajo con el *zheng li* no va a la par con la contracción muscular habitual. La rapidez y la fuerza en los movimientos son producidas por la contracción de los músculos, lo cual tiende a ocultar o a ahogar el *zheng li*. Ésta es una de las razones por las que tanto en tai-chi como en yi chuan se insiste en la relajación muscular, de ahí la flexibilidad de los gestos y los movimientos lentos que van hasta una cuasi inmovilidad. Pero la relajación en cuestión debe ser atravesada por una tensión particular, que es el *zheng li*.

Adelantaré una hipótesis a partir de mi experiencia, basándome en mis sensaciones, sin ánimo de adentrarme en otro ámbito.

El *zheng li* requiere el despertar del sistema nervioso de una parte del cuerpo que puede ser más o menos extensa o de varias partes del mismo. Este despertar del sistema nervioso constituye la posibilidad de una activación voluntaria: si usted nota el *zheng li* en una parte del cuerpo, ello significa que puede asociarlo a una acción voluntaria.

Por ejemplo, si ha logrado formar el *zheng li* entre la columna vertebral, ello significa que es capaz de activar los músculos dorsales a lo largo de la columna vertebral, en asociación con la fuerza que produce a través de las manos. Por ello, en yi chuan y también en tai-chi chuan se pretende ampliar el campo de acción del *zheng li* a una parte del cuerpo mayor, en

particular a la espalda. El objetivo es alcanzar un estado corporal particular tal, que el menor movimiento de cualquier parte del cuerpo produzca una participación total del mismo, que ningún movimiento sea parcial. El ejercicio consiste en intensificar y ampliar el campo de acción del *zheng li*, es decir, aumentar en número e intensidad la repulsa y la atracción ejercidas en y por diversas partes del cuerpo.

El ejercicio del *ritsu-zen* y la secuencia del *tai-chi* en cierto modo vienen a ampliar el registro de la participación voluntaria en la acción técnica por un aumento de la irrigación nerviosa. Esta situación es extremadamente difícil de expresar con palabras. Tomemos como ejemplo el simple gesto de empujar con las manos desplegando los brazos hacia delante. Haga este movimiento procurando que intervengan en él todas las partes del cuerpo; intente hacerlo, pero no lo logrará, ya que la sensación que tiene de «todas las partes del cuerpo» en realidad sólo es parcial. Además, todas las partes del cuerpo no son inervadas de manera igual. En un gesto sólo podemos sentir algunas partes del cuerpo, estamos lejos de notarlas «todas». El trabajo del *zheng li* se dirige a aumentar el registro de sensibilización del sistema nervioso. Tal vez una imagen le permitirá representárselo mejor. Imagine que lleva un chándal fino y adherente que cubre la totalidad de su cuerpo, de la cabeza a los pies. El chándal está tejido con una mezcla de hilos metálicos muy finos. En él usted ha instalado un sistema para detectar el grado del *zheng li*. La aparición de la irrigación nerviosa voluntaria subcutánea localmente se acompaña de una descarga



eléctrica de grado agradable. Si hace un gesto con la participación total del cuerpo en *zheng li*, su cuerpo se verá totalmente envuelto por una descarga eléctrica agradable. Fije su atención en esta imagen a fin de ampliar la zona irrigada por el *zheng li*.

He utilizado la imagen de una sensación eléctrica porque es cercana a las sensaciones que normalmente se mencionan para describir el *zheng li*.

La sensación cutánea es activada por el contacto de un objeto, pero también se puede despertar sin tocar nada, por una localización de la atención. Podemos producir una sensación cutánea tocando la piel con un objeto exterior es el caso más evidente y directo. Podemos producirla contrayendo músculos, pero la sensación cutánea será diferente a la del *zheng li*; sensación de aflorar algo. Adelanto la hipótesis de que en esta sensación la activación de los tejidos ligamentarios tiene una función esencial. La tensión percibida en estos tejidos ligamentarios debe ser superior a la de los tejidos musculares. Los músculos deben ser contraídos hasta un grado mínimo para que predomine la sensación de tensión ligamentaria.

Asocie la sensación de esta tensión a la imagen de tocar algo. Entonces podrá tener una sensación de tocar algo sin tocarlo. Cuando esté familiarizado con esta sensación hasta el punto de que llegue a ser «manifiesta» en la vida cotidiana, será capaz de experimentar el *zheng li* en cuanto piense en él.

Por otra parte, según la tradición china, gran parte de los meridianos superficiales están unidos a los tejidos ligamentarios. Así pues, parto de la

hipótesis de que la tensión de estos tejidos puede provocar la activación de los meridianos. Por consiguiente, el ejercicio del *zheng li* equivale a una activación de los meridianos. En ese caso, si la contracción de los músculos supera un cierto grado, los meridianos quedan comprimidos y su actividad se verá frenada.

Se trata, pues, de estirar los ligamentos y los tendones con una contracción muscular mínima. Es por ello por lo que en tai-chi, si se efectúan movimientos relajando los músculos, la variedad de los movimientos técnicos permite estimular los meridianos de forma casi completa. Ésta es una de las razones de la eficacia del tai-chi, que va en el mismo sentido que el kiko y lo completa.

Sabemos que la acupuntura es una medicina que equilibra los meridianos. Si mediante movimientos y posturas particulares podemos activar y equilibrar las corrientes en los meridianos, ¿está fuera de lugar pensar que se puede obtener un resultado similar al que se propone la acupuntura?

De momento no me extenderé en un ámbito en el que sólo puedo avanzar con mis experiencias y reflexiones, procurando racionalizar aquello que he extraído de las enseñanzas tradicionales.

### *Una síntesis*

En ritsu-zen, se practica el *zheng li* con unos movimientos reducidos (de ahí la inmovilidad aparente), las enseñanzas tradicionales aconsejan «ponerse de pie sosteniendo algo». No se trata sólo de «sostener algo» con



las manos, sino de «sostener algo entre las piernas», «tocar algo con la espalda y el vientre», en suma, irrigar la mayor parte del cuerpo con sensaciones cutáneas y musculares complejas. Es así como en yi chuan el maestro valora los progresos del alumno diciendo: «Empieza a tener algo», o «todavía no tiene nada en su postura».

En tai-chi, donde el movimiento es esencial, la principal enseñanza para poner en práctica el *zheng li* sería: «Moverse en un espacio denso y espeso en el que todos los movimientos encuentran resistencias en todas direcciones».

En todo caso, si tiene la sensación de llevar algo en las manos o de moverse en un espacio en el que encuentra resistencias por todas partes, es que su sistema nervioso es altamente activo, lo cual tiene como resultado la activación del ki, aunque usted no sea consciente de ello.

De esta forma, el método del ritsu-zen, al igual que el del tai-chi chuan, se apoya en la aplicación del concepto práctico del *zheng li*, lo cual se traduce por unas sensaciones de contacto con un objeto o de resistencia en el espacio, sensaciones con las que el ki se inicia y se activa.

No obstante, el trabajo con la integración de las tensiones concurrentes –el *zheng li*– no es suficiente para formarse y progresar en el arte del combate, ya que, después de desarrollar las habilidades en *zheng li*, hay que saberlas concretar en forma técnica. En esta etapa hay que aplicarlas de una manera técnica racional, rápida y poderosa. En este nivel lo esencial es formar unas técnicas que deriven del principio energético y de las leyes

físicas; la elección del gesto técnico en ningún caso debe disminuir la energía positiva producida dentro del cuerpo. Esta etapa ocupa sólo cerca del 10% del conjunto de los ejercicios de mi método, pero es indispensable. En el arte del combate hay que saber emplear de forma adecuada la energía que ha sido cultivada y asociarla con las tácticas y las estrategias. Es la etapa de la puesta en forma técnica.

Las técnicas que he ideado en Jisei-budo son eficaces, ya que constan de posturas y de movimientos racionales: aquellos que permiten evitar el recibir golpes y los que ayudan a tocar al adversario, manteniéndonos positivos gracias a la activación del ki. Por lo tanto, deben ser conformes al principio energético: practicando eficazmente las técnicas, usted aumentará la energía y, practicando para aumentar la energía, desarrollará la calidad técnica.

En la práctica, basta con dejarse guiar por la sensación del ki y por la del *zheng li*.

El tai-chi de bienestar y el de combate son idénticos en el plano de las secuencias gestuales. Para desarrollar el tai-chi como soporte de la lucha, basta con practicarlo intensificando el *zheng li*, que en cierto modo es un revestimiento de los gestos del tai-chi. Se puede limitar a revestir sus gestos con una tenue capa de *zheng li*, fina como una película, para asegurarse el bienestar, o se puede revestir con una capa gruesa y robusta de *zheng li* para prepararse para el arte del combate. Todo depende de la intensidad de la voluntad que uno ponga en práctica por medio del *yi*. Recuerde que



el *yi* es una actividad mental que produce una sensación corporal asociada a la imagen que concibe.

Es difícil aclarar un método práctico mediante un sistema de palabras, pero quiero subrayar la necesidad de una continuidad y de una coherencia entre los tres niveles de la práctica: la salud, el bienestar y la eficacia en las artes marciales. Así pues, no puede poner en práctica no importa qué forma de eficacia en artes marciales si al mismo tiempo se busca por la salud y el bienestar e, inversamente, la búsqueda de la eficacia marcial no puede ser óptima con no importa qué prácticas de salud y bienestar. Si cumple estas condiciones, desembocará en una forma que se impone: «Es así, no de otro modo».

Para continuar practicando un arte marcial a lo largo de toda la vida, debe formar y cultivar agradablemente sus aptitudes y cualidades para el combate, ya que el camino es largo. Si tiene veinte años, se puede plantear un entrenamiento agotador, porque, en cierto modo, lo necesita. Pero a partir de cierta edad, si usted se cansa practicando sólo técnicas de base y ejercicios preparatorios muy físicos, le será imposible plantearse explorar ámbitos técnicos sutiles. Pese a que la práctica de un arte marcial siempre sea física, existe una forma de entrenamiento adaptada a cada edad.

Lo que es excelente en el método del tai-chi es que permite cultivar y desarrollar la aptitud para la velocidad haciendo movimientos lentos, y la aptitud para la fuerza haciendo movimientos suaves; es lo que permite



## SALUD Y BIENESTAR, LOS FUNDAMENTOS



### DE LA EFICACIA: EL JJSEJ-BUDO

practicar continuamente hasta una edad avanzada. Pero una vez más, por las razones que he expuesto anteriormente, la mayoría de los modos actuales de práctica del tai-chi no lo permiten. Por lo tanto, era necesario realizar una síntesis.



# LA DANZA DE LA ENERGÍA

## *El descubrimiento de la Danza de la energía*

A principios de 2002, mientras practicaba daishuten, una sensación nueva atravesó mi cuerpo. Cuando hacía los movimientos del kata del dragón, tuve la sensación de aspirar y de emitir libremente la energía del cielo y de la tierra. Me atravesaba una sensación de frescor. Impresionado por esta nueva sensación, me lancé a explorar algunos gestos.

Desde entonces, todos los días, al hacer mis ejercicios, busco el origen de esta sensación. He experimentado que la intensidad de la circulación de energía varía según las posturas y los movimientos. Ya lo sabía, pero no con tanta intensidad ni tan claramente.

Lo sorprendente es que todos los días descubro nuevos movimientos y cada uno corresponde a una sensación particular. El registro de mis movimientos aumenta, puedo moverme mejor. Me he adentrado con alegría en esta nueva búsqueda. Honestamente, nunca habría pensado que a mi edad quedarían tantos gestos sutiles nuevos por descubrir y aprender.



Pensaba que ya había explorado bien el ámbito del movimiento con las artes marciales. Me doy cuenta de que sólo conocía unos pocos.

Al descubrir este campo y dedicarle más tiempo, he transformado el ejercicio del ritsu-zen, que ha estado en el centro de mi entrenamiento desde hace veinte años, primero en la forma del *taiki-ken* y luego en la del *yi chuan*. En efecto, la calidad de mi ritsu-zen cambió considerablemente cuando lo integré en el nuevo sistema de ejercicios que posteriormente denominé la Danza de la energía. Con ella practico el ritsu-zen de una forma distinta y dedico menos tiempo a la práctica del ritsu-zen en su forma canónica, ya que, al elaborar el método de la Danza de la energía he empezado a integrar los movimientos sutiles que forman la trama del ritsu-zen al andar o en la posición sentada, sintiendo unos efectos similares a los del ritsu-zen clásico. En otras palabras, el ritsu-zen me resulta ahora más cercano.

Hay quien dirá que el ritsu-zen en su forma canónica es irremplazable y que su efecto es único. Tal vez... Pero me es indistinto, ya que simplemente digo que he encontrado un método que para mí funciona mejor y con el que obtengo unos efectos energéticos mejores. Una cosa es segura: si no hubiera practicado intensamente el ritsu-zen, nunca hubiera podido descubrir este método. De todos modos, el método del ritsu-zen es excelente para la salud y para las artes marciales, y continúo practicándolo a mi modo personal; que sea o no conforme al método *yi quan* no supone un problema. Es mi método, el del Tokitsu-ryu.



Actualmente, la parte más importante de mis ejercicios la constituye la Danza de la energía, con la que irriego mi cuerpo con ki y lo fortalezco.

Haber practicado el ritsu-zen ayuda a valorar la Danza de la energía y a beneficiarse de ella. No obstante, observando a mis alumnos, está claro que también beneficia a quienes no tienen esa base. La Danza de la energía abre y desencadena multitud de sensaciones corporales próximas al efecto del kiko, ya que la base de los movimientos es el daishuten. Por otra parte, la he ideado procurando practicar el daishuten mediante unos movimientos más libres.

Preveo el proceso de evolución siguiente para quienes empiezan directamente con este método.

1. Puesto que se trata de una danza, puede practicarla sin una preparación psicológica particular. Siguiendo el esquema básico, aprenderá a moverse con una sensación de placer. Es la primera ventaja de este método.
2. Continuando la práctica, sentirá múltiples sensaciones en distintas partes del cuerpo.
3. Su registro gestual aumenta. Y a partir de un mismo esquema gestual, empieza a descubrir sensaciones diferentes modificando la manera de situar las tensiones. Aprenderá progresivamente, a través de los movimientos, a fijar su atención en distintas partes del cuerpo.
4. Aprenderá a controlar y a equilibrar las tensiones en el curso de los movimientos.



5. Aprenderá a modular la intensidad de las sensaciones modificando la velocidad y las tensiones.
6. Percibirá sensaciones más sutiles ejecutando los movimientos con flexibilidad y lentitud. Descubrirá el *zheng li* y la sensación del ki.
7. Cultivará una sensibilidad a las cualidades del *zheng li* y a las sensaciones del ki inherentes a los gestos.
8. Descubrirá que las sensaciones del *zheng li* y del ki aumentan cuando usted disminuye la envergadura de los gestos y los ralentiza. Así llegará espontáneamente a un equivalente del tai-chi o del *shi li* en yi chuan.
9. Procurando profundizar en la situación precedente, se acercará al sentido del ritsu-zen y llegará a condensar sus movimientos en una inmovilidad aparente.

De este modo, en la Danza de la energía el estudio del movimiento converge con la inmovilidad. A partir de la inmovilidad, puede partir hacia una movilidad de un nivel superior. Profundizará progresivamente en el sentido del gesto para notar la alegría de moverse efectuando la Danza de la energía. En efecto, el ejercicio de la Danza de la energía desemboca en un dinamismo espiral entre el movimiento y la inmovilidad.

Por lo que a mi respecta, en el período en el que me imponía el ejercicio del ritsu-zen, es cierto que obtenía satisfacciones después de practicar durante el tiempo que me había impuesto, pero ese ejercicio era muy duro. Puesto que era duro, anotaba en mi tabla el tiempo de ejercicio coti-



diano para no fallar nunca. Atravesé un período de obsesión durante el cual las agujetas nunca desaparecían de mis piernas. Aunque se puede practicar el ritsu-zen de una forma más relajada, admito que nunca pude practicarlos de un modo más ligero. No podía hacerlo de otra manera a causa del objetivo que me había fijado. Para enfrentarse todos los días a un ejercicio duro, se necesita una determinación para la que uno se debe preparar psicológicamente, mientras que la Danza de la energía no presenta este obstáculo, puesto que del principio al fin conlleva una sensación de placer.

Antes de explicar el concepto técnico de la Danza de la energía, voy a hablar de la diferencia de estado mental que constato en la práctica de estos métodos.

### *¿Por qué aprender un arte marcial sintiendo dolor?*

Cuando uno practica artes marciales o deportes de combate, piensa que la dureza del entrenamiento es algo «normal». Entrenarse en serio implica superar el dolor, el cansancio, la fatiga, el miedo, la angustia..., en resumen, construir las cualidades implica una forma de sufrimiento. Para hacerse fuerte, uno tiene que pagar un precio «elevado». Aunque la práctica presenta algunos aspectos agradables, el grueso del ejercicio se sitúa en el lado opuesto al placer.

En las artes marciales la relación psíquica está estructurada según el modelo paterno. El maestro o el profesor representan la imagen del padre.



Al ver que te animan, al soportar sus críticas, uno lucha contra la imagen del padre con la que uno se quiere identificar. Hacerse fuerte significa llegar a ser como el padre y querer ser capaz de eliminarlo, de ahí la culpabilidad y la necesidad de castigarse. Por lo tanto, los entrenamientos duros son necesarios: recibir golpes y múltiples formas de padecimiento. En suma, el entrenamiento tiene un carácter de «castigo». Uno tiene que castigarse, puesto que intenta llegar al nivel del padre o incluso eliminarle.

En la adquisición de las cualidades y la fuerza necesarias para las artes marciales y los deportes de combate, este esquema parece evidente. Explorando la Danza de la energía he comprendido que no representa la vía única, sino que es una consecuencia de nuestra vida regida por el principio paterno. En la medida en que nuestra forma de vida y nuestro concepto del cuerpo están profundamente impregnados de este principio, no me parece que haya una alternativa. Sin embargo, nuestra existencia encierra otras posibilidades. Lo he comprendido explorando la Danza de la energía y elaborándola como método.

Voy a precisarlo.

En un primer momento me di cuenta de que con la Danza de la energía podía reforzar mi fuerza marcial tanto, si no más, como centrando el ejercicio en el ritsu-zen. Como ya he dicho, la práctica del ritsu-zen me resultaba muy dura, mientras que con la Danza de la energía no siento ni tengo la sensación de enfrentarme a una práctica dura, sino que se



presenta como lo contrario del sufrimiento. Al practicarla, al principio sentía una forma de culpabilidad, ya que no me castigaba y, pese a ello, mi fuerza aumentaba. Podía fortalecerme en artes marciales sin un entrenamiento que me castigase. Este descubrimiento me extrañó. Reflexioné observando lo que sucedía en mí durante la Danza de la energía.

Hemos visto que si con el método del ritsu zen uno puede cultivar la fuerza marcial, sobre todo la fuerza «explosiva», es debido al despertar y a la activación del sistema nervioso que controla los músculos. No se trata de aumentar la musculatura, sino de lograr que funcione mejor, con una coordinación mejor. Para ello, uno se apoya en el *yi*, una actividad mental que produce una sensación concreta en el cuerpo, manteniendo una postura aparentemente inmóvil. El cuerpo está poco móvil en ella, mientras que el *yi* se activa. Este método es tanto más atractivo por el hecho de que tiene un aspecto místico, si no mágico, puesto que hay una especie de paradoja entre lo que se busca (dinamismo y explosión de fuerza) y la forma de ejercicio (inmovilidad). No obstante, es un ejercicio muy duro. La prescripción clásica es practicarlos dos horas todos los días, pero actualmente ¿cuántas personas pueden hacerlo?

¿No es posible obtener un resultado parecido por medio de otros medios menos exigentes? Tal vez sí, con la Danza de la energía, pero ¿de qué manera? Esta investigación implica una aventura en el ámbito de la búsqueda de un método.



### *Los fundamentos técnicos de la Danza de la energía*

Con los ejercicios de kiko hemos visto que el movimiento circular de una mano desplaza el ki. Éste avanza en espiral haciendo un movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj y regresa con un movimiento de sentido contrario. Describir el número 8 en el espacio aleja y atrae el ki. Repetir este gesto equivale en cierto modo a implicarse con el ki.

Pero no se trata de describir cualquier forma de 8. Empiece describiendo el número 8 varias veces seguidas con una mano y luego con la otra. Descríbalo manteniendo la palma vuelta hacia arriba, como si llevase un vaso de agua sin verter ni una gota. Aprenderá a efectuar este ejercicio acentuando diferentes direcciones. Ejecutando el movimiento con rigor, sentirá que activa numerosas articulaciones: hombros, omoplatos, codos, muñecas, dedos, caderas, rodillas, tobillos y también lo que yo llamo las «bisagras»: el emplazamiento de los chakras. La ejecución correcta de este movimiento le permitirá activar el conjunto de los meridianos.

Es el primer ejercicio preparatorio para la Danza de la energía.

A continuación, haga este gesto con las dos manos simultáneamente. Entonces creará en el espacio dos campos energéticos complementarios. Al efectuar las series de movimientos, varíe la velocidad de la formación de los círculos y también su forma, dimensiones, ángulo y altura. Forme así una interferencia compleja de campos energéticos en el cuerpo y en el



espacio. Luego éstos arrastrarán todo su cuerpo en unos desplazamientos encadenados, variables en cuanto a forma, velocidad e intensidad, que constituyen una danza.

Al avanzar en la práctica, observará que los movimientos de los miembros superiores son la consecuencia de unos movimientos más internos de su cuerpo, sobre todo los del tórax y los de la espalda.

En una fase más avanzada efectuará movimientos activando sucesivamente cada uno de los chakras. Tomemos el ejemplo del *meimon*: en el interior de su cuerpo, forme dos esferas de ki situadas a ambos lados del *meimon*. Siempre siguiendo el modelo del ocho, empiece a hacer mover esas dos esferas que hacen nacer los movimientos de los miembros. A continuación haga lo mismo con los otros chakras. Estos movimientos activan de forma natural el tórax y la espalda, lo cual puede crear múltiples sensaciones de presencia y de movimiento de otras esferas de energía. Los movimientos de dos o más esferas a cada lado de los chakras son complementarios. La sensación de las esferas de energía se forma y fortalece con la práctica del método del kiko.

Aprenda a activar estas esferas; es una sensación agradable. Sólo tiene que seguir sus movimientos. La expresión de la energía es múltiple y siempre resulta agradable.

Ya sabe que en acupuntura se pretende curar las enfermedades equilibrando la energía que circula por los meridianos. En la Danza de la energía; se estimula y se equilibra los diferentes meridianos mediante movi-



mientos. Puede dejarse llevar por la música que prefiera o navegar por el espacio en silencio.

Según su disposición en determinado momento, puede hacer únicamente movimientos suaves o bailar alegremente con la música. A menudo dormito mientras bailo. Cuando la energía sube por el interior como un magma, uno puede explotar como un volcán. He aprendido a cultivar mi energía para las artes marciales con esta danza. No se realiza con la aplicación de reglas gestuales, sino con la aplicación del principio de energía.

Debe usted notar su propio interior por medio de la mirada interna. Aprenderá a formarlo y a reforzarlo con la aplicación de técnicas surgidas de este método.

Si se mueve en armonía con los movimientos de las esferas de energía internas, sus movimientos serán bellos, ya que estarán equilibrados en forma y en tensión. La estética gestual aparece como consecuencia directa del equilibrio y del grado de energía que usted vive. No necesita adaptarse a unos esquemas estéticos predefinidos. Es su energía lo que forma la estética, es usted quien crea los criterios estéticos gestuales en la Danza de la energía.

### *Los objetivos de la Danza de la energía*

Tras este rápido esbozo de la Danza de la energía, veamos qué sucede en su interior mientras la realiza.



En el cuerpo, los movimientos de las dos esferas iniciados por las manos son complementarios: unas veces se rechazan y otras se atraen. Eso es precisamente lo que se pone en práctica en el *zheng li*: tensiones en oposición compleja. En el método del ritsu-zen el trabajo con el *zheng li* en la espalda, y particularmente la columna vertebral, se da en un nivel muy avanzado. En la Danza de la energía se pretende activarlo desde el principio.

Los movimientos de las dos esferas representan precisamente el yin y el yang. Como son complementarios, al mismo tiempo que se ayudan mutuamente ejercen recíprocamente presión y atracción; en suma, es el *zheng li*. Como he dicho más arriba, el *zheng li* es una expresión directa del yin y del yang. En este sentido, la Danza de la energía toca directamente lo esencial del tai-chi, una integración dinámica del yin y el yang. Diría que es más tai-chi que tai-chi chuan.

En la Danza de la energía efectuamos movimientos dicotómicos complejos orientados en diferentes direcciones: entre arriba y abajo, entre derecha e izquierda y oblicuamente con ángulos múltiples. La puesta en resonancia dicotómica del cuerpo se realiza en una movilidad permanente, ya que, en cuanto se forman las dos esferas, entran en movimientos de alejamiento, de acercamiento y de fusión, y luego de nuevo de división y de alejamiento... En este dinamismo la forma de las esferas y su posición se transforman como si fuesen líquidas.

Así, en la Danza de la energía en el interior de nuestro cuerpo creamos continuamente un dinamismo de división y de fusión. No se trata



de sentirlo simplemente, sino de estimular músculos distintos de modo que produzcan y refuercen estas sensaciones. Usted actúa con distintos músculos, unas veces asociándolos, otras disociándolos, según unos ángulos y unas sensaciones múltiples, con movimientos cada vez más sutiles. Cultivar los músculos de esta forma significa aumentar su campo de acción, lo que equivale a desarrollar el sistema de control nervioso.

Progresivamente, puede aprender a mover de una manera activa músculos de la espalda y del tronco que antes sólo funcionaban pasivamente. Este resultado se obtiene mediante una activación del sistema nervioso según unas redes nuevas. Es la razón por la cual es posible obtener un resultado similar al del ejercicio del ritsu-zen.

Practicando la Danza de la energía se equilibran en nuestro interior dos tipos de energía complementarios (yin y yang, femenino y masculino). Nos calmamos y no podemos ser agresivos, ya que alcanzamos una armonía energética.

Al bailar con la visión interna de las esferas del ki, aprendemos a mirar al fondo de nosotros mismos a través de las múltiples sensaciones que atraviesan nuestro cuerpo. Hemos visto que nuestro cuerpo es susceptible de reaccionar ante la energía exterior como una antena. La agudeza de esta antena cada vez es mayor y sentimos espontáneamente lo que es bueno o malo para nuestro ser. Sumergiéndome en la sensación de mi cuerpo en movimiento, me encuentro en una especie de vacío en el que mi ego se



disipa. La búsqueda del ki me ha permitido descubrir la Danza de la energía, con la que prosigo mi búsqueda.

Si lo interpretamos con los términos del pensamiento búdico y taoísta, en ese momento de vacío me vuelvo intuitivo y hago un buen trabajo, ya que me siento unido a la energía del universo; la Danza de la energía conduce al hombre a situarse entre el cielo y la tierra, y cuando el ego se borra y el pensamiento se vacía, la energía del cielo y la tierra circula de manera natural por él. El estrés y los pensamientos insignificantes desaparecen, es la base de la salud y del bienestar.



## UN MÉTODO PARA VIVIR BIEN

Al elaborar el concepto de ki, los hombres le han dado un sentido. La energía que parece negativa para la vida se concibe como ki negativo y la energía que parece positiva para la vida se concibe como ki positivo. Pero en realidad se trata de la aplicación de una energía cuya naturaleza conocemos escasamente. Esta energía forma parte del universo, no es mala ni buena.

El ki es en cierto modo una energía de la vida humana. A través del concepto del ki esta energía cósmica pasa a ser familiar. En el sistema de representación el ki es calificado por lo que deriva de su aplicación humana. El ki positivo será entonces integrado en la energía de la creación, del nacimiento y de la vida; el ki negativo, en la energía de la destrucción, del deterioro y de la muerte; el ki negativo se asociará al mal y el ki positivo, al bien. Pero una vez más, la creación y la destrucción dentro del universo superan el concepto humano del bien y del mal.



En este sentido, cuando para simplificar hablamos de ki positivo y de ki negativo, no se trata de una cualidad sustancial del ki, sino de modalidades de su aplicación.

Practicamos el kiko para vivir mejor, es decir, para desarrollar nuestro ki positivo con el fin de mejorar nuestra salud, nuestro bienestar y nuestra energía, lo cual tiene el efecto de desarrollar nuestra fuerza. Practicando el kiko con una percepción cada vez más aguda del ki, seremos guiados espontáneamente por el ki positivo y descartaremos el ki negativo. De ello se desprende una línea de conducta.

En ella encontramos la manera de actuar taoísta original: la moral y el orden social no son sino consecuencias naturales de la conformidad con el ki positivo. Ser taoísta, tal como yo lo entiendo, es ser permeable a la realidad de la energía cósmica, adaptarse a ella y dejarse guiar por el ki positivo. Se puede así navegar toda la vida en armonía con el principio del universo. Esta forma de actuar, en cierto modo elitista, está impregnada de un profundo oportunismo y se aparta de las preocupaciones a escala humana del tiempo. La forma de actuar de Confucio, muy diferente, proviene de una resignación y un pesimismo profundos, ya que, para él, los hombres son incapaces de esta conformidad con el principio del universo, deben respetar unas normas predefinidas y observar unos preceptos de moral social. A mi juicio, la práctica del kiko enlaza en cierto modo con la perspectiva taoísta.



En general, en las artes marciales, al igual que en los deportes de combate, la voluntad tiene su origen en la relación con el padre y el método es generado por la reivindicación de la identidad masculina. En estos ámbitos nos es tan familiar este esquema que estamos casi convencidos de que es el único camino posible. Con el descubrimiento de la Danza de la energía he comprendido que existen otros caminos no menos eficaces.

Este camino no sólo no es menos eficaz, sino que tengo la impresión de vislumbrar una nueva apertura que permitiría superar lo que considero un obstáculo corporal impuesto por nuestra cultura. No estamos obligados a castigarnos para fortalecernos; entenderlo fue un gran descubrimiento para mí.

La Danza de la energía me hace pensar en los dos sentidos del shoshuten. Cuando uno consigue practicar bien el shoshuten en el sentido masculino, puede practicar el combate en el sentido femenino. Entonces se obtiene un mayor equilibrio al tiempo que se refuerza el sentido masculino y se puede cultivar el sentimiento de suavidad, que no reduce en absoluto la virilidad.

La Danza de la energía se basa en un trabajo dicotómico fluido y continuo en el cuerpo. Este ejercicio hace aflorar diferentes elementos de dualidad de nuestro ser, lo cual me ha sorprendido. Al bailar he encontrado una sonrisa en el movimiento, ya que la sensación es suave, todo lo contrario del ritsu-zen marcial, en el que uno procura secretar adrenali-



na situándose mentalmente en el estado de urgencia que implica el combate.

El kiko es un método para vivir bien, para navegar bien en el tiempo de la vida. Para vivir bien, hay que cultivar y desarrollar el ki positivo y lograr evitar espontáneamente la génesis del ki negativo.

Avanzando en la práctica del kiko, usted se volverá sensible a lo que sucede en su cuerpo. Buscará una cierta forma de conducta para evitar la sensación de ki negativo, en otras palabras, para lograr servirse de su cuerpo como de una antena.

Si escuchamos lo que nos dice el cuerpo sensibilizado por el kiko, encontramos espontáneamente una forma de moral sin ser moralista. Así, el ki nos guía en una dirección positiva por la vida.



En 2001 Kenji Tokitsu fundó la Academia Internacional de Artes Marciales Tokitsu–Ryu, que enseña un método original en el que el trabajo interno del cuerpo conduce a unos resultados concretos.

Este método se articula en cuatro disciplinas que sintetizan los beneficios de las artes marciales tradicionales y las ponen al alcance de todos según lo que busque cada uno:

- fortalecer directamente la salud mediante la práctica del kiko,
- desarrollar el bienestar con la práctica del tai–chi,
- lograr la eficacia en el arte del combate,
- alcanzar un equilibrio interno a través del placer del movimiento.

La Academia reúne una red de docentes competentes y apasionados de doce países.

Para más información: [www.tokitsu.com](http://www.tokitsu.com)

